№23 (395) ноябрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Блюда из утки полезны для мужчин

стр. 15

Лечение варикоза с помощью яблочного уксуса. Его лучше готовить самому

Магазинный уксус для лечения не годится, так как в нем много разных примесей, ароматизаторов и красителей. Лечение долгое и кропотливое, но оно помогает избежать осложнений болезни. От кочана свежей капусты отделите столько листьев, сколько необходимо, чтобы полностью покрыть пораженные варикозом места. Слегка сбрызните капусту минеральной водой, положите в полиэтиленовый пакет, плотно закройте и уберите в холодильник на сутки.

На второй день перед сном вымойте ноги прохладной водой без мыла и вытрите насухо. Затем сделайте массаж с неразбавленным яблочным уксусом. Подождите, пока высохнет. Выньте из пакета капустные листья и наложите их на пораженные участки. Зафиксируйте марлей, сложенной в один слой, чтобы был доступ воздуха. Приготовьте листья для следующей процедуры тем же способом и ложитесь в постель. Утром листья снимите с ног и выбросьте (они уже непригодны для лечения). Вечером процедуру повторите, и так изо дня в день. Курс лечения от 10 дней до месяца без перерыва. Если почувствуете сильное жжение в ногах, то листья оставляйте на более короткое время. Этот способ лечения за 2 недели должен почти вдвое уменьшить варикозные узлы на ногах. У меня вначале исчезли боли, потом отеки, жжение, а к концу курса и узлов стало не видно.

Можно делать влажные обертывания. Намочите хлопчатобумажную салфетку в неразбавленном уксусе и оберните ею ноги, а сверху обвяжите махровым полотенцем. Уксус должен действовать на больные ноги в течение получаса, при этом ноги нужно держать в чуть приподнятом положении. Если проводить обертывания по утрам и вечерам в течение 1,5 месяца, боли должны уменьшиться.

И. Н. Каретников, Оренбург

НИЧТО ТАК НЕ РАЗРУШАЕТ МОЗГ, КАК ПОПЫТКА ПРИМЕНИТЬ ЕГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ.

Намотай на ус

Британские врачи советуют пациентам, перенесшим операции на кишечнике, жевать жевательную резинку без сахара. При чем три раза в день в течение часа, чтобы быстрее привести пищеварительную систему в норму. Исследования показали, что это позволяет больным уйти домой на два дня раньше. Одной из причин, по которой люди, выздоравливающие после операции, задерживаются в госпитале, является кишечная непроходимость, когда кишечник «спит». Жевательная резинка, активизируя выделение слюны, запускает производство ферментов в поджелудочной железе и тем самым стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Новости

РОССИЙСКИЕ диетологи доказали, что людям, страдающим головными болями и бессонницей, надо выпивать стакан теплого топленого молока с медом. Топленое молоко способно улучшить самочувствие и при различных расстройствах пищеварительной системы.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые утверждают, что курение пагубно влияет не только на сексуальную активность мужчин, но и уменьшает размер мужского достоинства. Интересно, что, если мужчина отказывается от курения хотя бы на 8 недель, мужское достоинство реально увеличивается в размерах.

В АВСТРАЛИИ пытаются создать таблетки, нейтрализующие действие спиртного. Первые опыты проведены на мышах. Мыши пьянеют почти так же, как люди. После приема чуда-лекарства у них не остается даже признаков легкого опьянения. Исследователи уверяют, что новое открытие позволит человеку употреблять алкоголь и не пьянеть.

АНГЛИЙСКИЕ исследователи сообщили, что оптимистичным людям жить проще, потому что они формируют взгляд на мир только из положительной информации, отсекая негативное. Оптимизм благотворно действует на психическое здоровье человека, дает уверенность в лучшем будущем и помогает его достичь.

УЧЕНЫЕ из Дании предупредили, что популярные сейчас ароматические палочки так же вредны, как и сигареты. Вдыхание ароматного дыма увеличивает риск развития рака верхних дыхательных путей. При горении смеси растительной стружки с маслами лотоса, лаванды, бергамота, жасмина, ладана выделяется особенно много канцерогенных веществ.

УЧЕНЫЕ из Южной Кореи выяснили: употребление мандаринов уменьшает жировые накопления и помогает противостоять ожирению печени. Кроме того, они восстанавливают погибшие клетки печени. Сегодня ученые работают над созданием лечебного напитка из мандаринов.

■ ОСНОВНОЙ ДВИЖУЩЕЙ СИЛОЙ ДЛЯ РОССИЯНИНА ЯВЛЯЕТСЯ ПЕНДЕЛЬ.

■ ХРАБРОСТЬ — ЭТО КОГДА О ТОМ, ЧТО ТЕБЕ СТРАШНО, ЗНАЕШЬ ЛИШЬ ТЫ ОДИН.

О кофе

4 ЧАШКИ — И НЕ БОЛЬШЕ!

В Японии закончились исследования, которые показали: люди, выпивающие больше 4 чашек кофе в день, меньше рискуют заболеть болезнями сердца, диабетом, подагрой, иметь возрастную потерю памяти, камни в почках и желчном пузыре. Но употребление более четырех даже небольших чашек кофе в день повышает вероятность развития остеопороза. Кофеин вымывает кальций из костей и тем самым повышает риск получить перелом даже при незначительной травме.

В РАСТВОРИМОМ МНОГО ХИМИИ

Растворимый кофе агрессивнее действует на сердце, желудочно-кишечный тракт, почки и другие органы, чем натуральный. Причина в том, что в нем много химии. В кофейных зернах она тоже есть. Кофейные деревья тоже опрыскивают химикатами и удобряют, чтобы уберечь от болезней и повысить урожайность, но вредных для здоровья веществ в кофейных зернах ничтожно мало. И еще: растворимый кофе, особенно без кофеина, способствует отложению камней в почках. За натуральным кофе такого не замечено.

ТЁМНАЯ КОМНАТА ЛУЧШЕ БОДРИТ

Испытываете слабость, вялость, повышенную утомляемость? Не торопитесь пить кофе или чай, чтобы взбодриться. Лучше войдите в темную комнату, где окна занавешены максимально плотными шторами, и несколько раз подряд быстро включите и выключите свет (не менее 10 раз). После этого почувствуете, как ваше сознание заработало совсем по-другому, а голова стала ясной и свежей.

Как там, у них?

В Израиле есть собаки-терапевты

ИХ ДРЕССИРУЮТ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ КИНОЛОГИ ДЛЯ ГРАЖДАН, СТРАДАЮЩИХ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

Далия Мортано, в недавнем прошлом врач-ревматолог, никак не ожидала, что в 60 лет у нее начнут проявляться симптомы болезни Альцгеймера. И это при том, что ее мать, которой недавно исполнилось 90 лет, на память особенно не жалуется. Что же касается Далии, то она сегодня опасается выходить из дома одна, потому что может напрочь забыть обратную дорогу и даже имя свое не сразу вспомнит. Далия поначалу полагала, что смерть мужа, с которым они прожили душа в душу много лет, каким-то образом спровоцировала наступление раннего для ее возраста слабоумия. Однако сейчас, по словам наблюдающих ее врачей, она не в состоянии рассуждать ни на эту, ни на другие более или менее серьезные темы. Имя своего покойного супруга она помнит, но на фотографиях его узнать не в состоянии. У нее есть дети и внуки, которые готовы ей помогать или, если бы она не возражала, поместить ее в профильный центр. Далия же не хочет покидать свой обжитой дом, но и без присмотра оставлять ее нельзя.

Родственники узнали, что опытный собаковод-инструктор дрессирует собак для таких больных. И Далия получила суку по кличке Даш (в переводе с иврита «привет»). Женщине преподали азы общения с собакой. Теперь она знает, что, находясь на улице, необходимо постоянно смотреть на собаку, которая чутко реагирует на настроение хозяйки и запоминает дорогу. Если Далия неожиданно остановится и начнет растерянно оглядываться по сторонам, то выдрессированной псине непременно передастся волнение хозяйки, и она тоже остановится.

Далее ситуация может развиваться в двух вариантах. Если Далия будет стоять всего несколько минут, то Даш все это время будет сидеть, ожидая действий со стороны своей хозяйки. Если же долгое стояние хозяйки вызовет у собаки тревогу, то она начнет подавать голос, призывая прохожих на помощь.

Даш непременно подаст голос, если Далия забудет выключить воду или газ. Однажды женщина не повесила на рычаг телефонную трубку, и Даш не только подала голос, но и подвела свою хозяйку к телефонному аппарату. Ночью Даш спит рядом с кроватью Далии, оберегая ее от неожиданных ночных прогулок.

Сейчас в Центре терапевтического собаководства работают 6 тренеров. Обучение только одной такой собаки обходится в 12-16 тысяч долларов. Но Министерство здравоохранения Израиля полностью субсидирует расходы на оплату собак-поводырей для слепых. А больные старческим слабоумием вынуждены оплачивать пятую часть расходов за четвероногого помощника.

P. S. Собака-поводырь может помочь только тем, кому поставлен диагноз начальная форма болезни Альцгеймера. В Израиле примерно 100 тысяч пожилых людей страдают слабоумием.

И это ещё не всё

Наблюдая за собаками-поводырями, израильские кинологи обратили внимание, что летом, идя по раскаленному асфальту, животные переминаются с лапы на лапу, подпрыгивают, даже сбиваются с пути. Понятно, что при этом хозяин собаки, инвалид по зрению или страдающий болезнью Альцгеймера, испытывает дискомфорт от вибрирующего поводка. И тогда израильтяне придумали обувь, защищающую лапы собак. На вид эти ботинки напоминают кроссовки. Пока собачья обувка стоит дорого, потому что делается вручную. Но вскоре ее будут производить в государственных масштабах, и тогда цена собачьих кроссовок сразу упадет. В конце концов, если есть кот в сапогах, почему не быть собаке в кроссовках? Причем не просто собаке, а собаке-терапевту!

На каждый день

Мозг нужно тренировать, как и тело

А основные тренажеры — газеты, книги, сканворды.

Увы, клетки мозга погибают ежедневно. И чем старше мы становимся, тем с большей скоростью это происходит. В 20 лет мы теряем 10 тысяч клеток в день, в 40 — уже 50 тысяч. Но в некоторых отделах мозга, отвечающих в том числе и за память, клетки продолжают обновляться постоянно. Причем чем дольше человек выполняет интеллектуальную работу, тем больше сохраняется нервной ткани. И еще. Человек устроен таким образом, что ему необходимо общаться — это одно из важнейших условий здоровой активности мозга. Даже любому затворнику, чтобы не свихнуться, нужны люди. Исследования показывают, что те, кто постоянно общается с друзьями, в старости имеют меньше проблем с головой, чем люди, которые замыкаются на себе в узком семейном кругу. Впрочем, наличие семьи тоже играет не последнюю роль. Ученые установили удивительную закономерность: если человек встречает свое 50-летие в браке, это верный признак того, что он доживет до 80 лет в ясном уме и твердой памяти.

Цифры и факты

Когда настигнет Альцгеймер?

Французские медики на протяжении 20 лет следили за здоровьем 3777 пожилых людей.

Они регулярно проверяли их на быстроту соображения, память на слова и зрительную память, склонность к депрессии и другие показатели работы мозга. Время от времени беседовали с ними, чтобы определить, насколько человек способен самостоятельно справляться с бытовыми делами, не жалуется ли на память. И вот подведены итоги. Оказалось, что за 12 лет до болезни человек начинает забывать отдельные слова и фамилии. За 9-10 лет падает зрительная память и ослабевает внимание. За 7-8 лет до болезни Альцгеймера человек начинает жаловаться на память и проявляет признаки депрессии. Он может не помнить, что делал вчера, но сохраняет яркие воспоминания о прошлом (позже и они теряются). За 5-6 лет до явного развития болезни становится трудно планировать свои поездки по городу, если надо заехать в несколько мест, и денежные расходы. За 3 года до болезни теряется память и соображение. Причем чем выше образование у человека, тем медленнее развивается болезнь.

На приёме у отоларинголога

Больное горло

Боль в горле может появиться по разным причинам. Горло можно «сорвать» резким криком и громким пением, застудить на морозе, обжечь горячим чаем, пересушить недостаточно влажным воздухом, отравить табачным дымом. Практически каждая простуда начинается с боли в горле. Как облегчить эту боль?

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЬ В ГОРЛЕ?

Горло — входные ворота в организм для воздуха и пищи. Именно здесь воздух, поступающий через рот и нос, должен согреться, увлажниться, очиститься от микробов и вирусов. В горле природой предусмотрено одно из самых крупных в организме защитных сооружений — миндалины, которые выполняют роль барьера для инфекции. Миндалины имеют неровную поверхность, испещренную ходами и складками слизистой оболочки — лакунами и криптами. За счет этих неровностей увеличивается площадь обезвреживающей микробов поверхности. Однако, если миндалины не справляются со своими обязанностями, лакуны становятся их уязвимым местом: микробы, остатки пищи, скапливаясь в углублениях слизистой глотки, приводят к воспалению. Именно миндалины принимают первый удар при простуде, закрывая собой поток инфицированного воздуха.

Осенью, в разгар гриппа и простуды, главными нарушителями спокойствия в горле являются вирусы. Попав на поверхность миндалин и слизистую глотки, они внедряются в них и начинают свою разрушительную работу.

При вирусной ангине на слизистой миндалин можно разглядеть крохотные пузырьки с прозрачным содержимым, они похожи на мельчайшие капельки исларины. Спустя несколько дней, а иногда и сразу, к вирусам спешат присоединиться и бактерии. У здорового человека они ведут себя тихо, мирно, обитая на зубах и в межзубных промежутках в виде зубного налета и на миндалинах. Но стоит им почувствовать брешь в иммунной системе, как микробы начинают агрессивно размножаться. Ангину чаще всего вызывают стрептококки. При этом в миндалинах могут появляться гнойные пробки, образовывая налет.

Для инфицирования горла бактериями и вирусами достаточно переохладиться, надышаться пересушенным воздухом или накуриться — курение сильно раздражает дыхательные пути. Употребление холодных или едких напитков, повреждение горла костью от рыбы, сильный стресс тоже могут вызвать проблемы с горлом.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЗАЯВЛЯЮТ О СЕБЕ БОЛЬЮ В ГОРЛЕ?

Если миндалины не увеличены, а в горле ощущение как после пригоршни раскаленного песка, речь идет о фарингите — воспалении слизистой оболочки глотки. Основными симптомами является першение, жжение и сухость в горле, лающий кашель без мокроты.

Если вы не узнаете свой голос или вовсе не можете разговаривать, то причиной больного горла, скорее всего, является ларингит — воспаление голосовых связок. Несколько дней вам предстоит молчать, чтобы пощадить гортань и быстрее восстановить голос.

Обычно в процесс вовлекаются подчелюстные лимфатические узлы и шейные — они причиняют дополнительную боль. Страдает и общее состояние организма: повышается температура, появляется головная боль, слабость, потливость, боли в мышцах и суставах.

Спутниками больного горла часто являются отит (воспаление уха) и насморк.

При болях в горле нельзя есть ни острого, ни соленого, ни горячего.

КАК УНЯТЬ БОЛЬ И ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Шаг первый: щи да каша — пища наша! Все верно. Избегайте пряностей и приправ — они раздражают горло. Единственное исключение — лук и чеснок, которые содержат эфирные масла и фитонциды, полезные при ангине и фарингите. Все, что вы употребляете в пищу, должно быть теплым — холодное или слишком горячее раздражает поврежденную слизистую. Любая грубая пища при глотании тоже может травмировать горло, от нее нужно отказаться.

Ваше меню должно состоять из различных каш, супов и борщей, отварных овощей и свежего хлеба. Особенно полезны при ангине блюда из тыквы: каша, запаренная в духовке тыква, тыквенный сок. Этот овощ способен облегчить боль в горле и уменьшить воспаление слизистой.

На время болезни в пище должно быть больше жиров. Обволакивая слизистую, они смягчают дыхание. Кроме того, жирная пища содержит витамины А и Е, которые особенно необходимы для восстановления поврежденной слизистой оболочки.

От цитрусовых, шоколада, орехов и меда лучше отказаться. Эти лакомства очень полезны, но, будучи аллергенами, способны усилить кашель и воспаление в горле. В качестве лечебного питья рекомендуется чай с мятой, имбирем и гвоздикой, компот из сухофруктов, теплое молоко.

Цифры и факты

На влажных руках в 500 раз больше бактерий, чем на сухих. Влага и тепло благоприятны для развития инфекции.

Шаг второй: создайте горлу комфорт! При вдыхании пыльного и сухого воздуха слизистая зева обезвоживается. Это снижает ее защитные свойства. Может усилиться кашель и боль в горле, осиплость голоса. Поэтому чаще делайте влажную уборку, развесьте в комнате влажные полотенца, поставьте на подоконник вазы с водой. Если курите, постарайтесь на время болезни выкуривать минимум сигарет. Раздраженная слизистая горла очень ранима и легко повреждается табачным дымом.

Облегчат боль в горле эфирные масла эвкалипта, пихты, мяты, лаванды, шалфея, добавленные в паровой ингалятор или увлажнитель воздуха. Если нет ни того, ни другого, можно просто добавить масла в горячую воду и подышать над паром.

При ларингите (осиплости голоса) основное лечение — голосовой покой. Чтобы голосовые связки справились с воспалением, пощадите их. Несколько дней придется объясняться с родными и близкими шепотом.

Шаг третий: больное горло нужно полоскать. Чем? Выбор средств для полоскания очень велик. Главное: удалить с поверхности миндалин и глотки слизь, микробы, вирусы и продукты их жизнедеятельности. Очищая горло от болезнетворного «мусора» полосканием, мы уменьшаем боль и ускоряем выздоровление. Если вовремя начать полоскать горло, можно справиться с недугом за 1-2 дня. Полоскать горло надо каждые 2-3 часа и после еды. Раствор для полоскания должен быть теплым, не горячим. Спирт, входящий в состав многих препаратов для полоскания, обладает дополнительным антисептическим и дубящим эффектом, стимулирует обновление тканей слизистой. Противовоспалительными и обеззараживающими свойствами обладают ромашка, календула, череда, липа, шалфей, бузина, эвкалипт.

Шаг четвертый: горло должно трудиться. Наверняка вы замечали, что сильнее всего горло болит утром, после пробуждения. В такие минуты кажется, что в горле застрял кусок колючей проволоки. Это происходит оттого, что ночью горло отдыхает от своих обязанностей, а для выздоровления оно должно трудиться. Чем чаще вы глотаете, тем активнее глотка очищается от микробов и слизи, тем быстрее проходит боль и воспаление. По большому счету на этом основано действие многих лечебных леденцов и пастилок: когда мы их сосем или жуем, выделяется много слюны, которая сама по себе обладает заживляющими свойствами. Проглатывая ее, мы омываем поверхность миндалин и слизистую горла. Поэтому постарайтесь больше пить, сосать, жевать и глотать! Выбор леденцов, пастилок и таблеток для рассасывания при боли в горле очень велик. В состав некоторых из них входят хлоргексидин, лизоцим. Противовоспалительным эффектом обладают также леденцы с шалфеем. Известные леденцы «Ментос», «Тюнс», «Фалиминт» содержат отвлекающие, охлаждающие средства, вещества, уменьшающие боль в горле. В состав некоторых леденцов, например «Грамицидина», входят антибиотики.

Обезболивающим, противовоспалительным и обеззараживающим свойствами обладают различные аэрозоли: «Гексорал», «Тантум-верде», «Каметон», «Биопарокс». После использования всех этих средств в течение получаса не рекомендуется принимать пищу и пить жидкость, иначе лекарства становятся бесполезными.

К. Н. Пешкова, врач-отоларинголог

Тревожный сигнал

Поспеши к врачу!

Если, несмотря на все ваши усилия, боль в горле не прекратилась в течение 2-3 дней, обязательно обратитесь к врачу. Не всегда боль в горле оказывается безобидным недомоганием.

Если тонзиллит или фарингит вызван стрептококками, заболевание может выйти за пределы глотки и поразить весь организм. Под прицелом стрептококков, как правило, оказываются суставы, почки и даже сердце. Несвоевременное обращение к врачу в таких случаях может грозить развитием ревматических пороков сердца, гломерулонефрита и других тяжелых заболеваний. А длительное и бездумное самолечение ангины нередко приводит к развитию гнойника, требующего хирургического вскрытия.

Под маской больного горла могут развиваться такие опасные болезни, как туляремия, дифтерия, скарлатина.

Поводы для срочного обращения к врачу:

* очень сильная боль, не позволяющая открыть рот, принимать пищу, не говоря уже о том, чтобы спокойно спать;
* температура выше 38°С, слабость, потливость, озноб;
* появление в горле сероватобелых пленок, гнойных пробок, кровоточивости;
* если нет эффекта от лечения на 2-3-й день болезни;
* резкое усиление боли в горле, затруднение дыхания;
* отечность шеи и лица;
* тошнота, рвота;
* увеличение и болезненность лимфатических узлов под нижней челюстью и на шее;
* заложенность и боль в ушах.

Если врач после осмотра рекомендует принимать антибиотики, никогда не пренебрегайте назначениями. Отказ от них при ангине может привести в будущем к серьезным проблемам со здоровьем.

Проверено на себе

При обострении гастрита спасает сок рябины

АЙБОЛИТ

У меня гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, часто болит желудок. Строго слежу за питанием, стараюсь не нервничать, но это не всегда удается, поэтому иногда случаются приступы. Могу посоветовать рецепт, который прекрасно действует на желудок при гастрите. Но лекарство предназначено не для лечения заболевания, а для снятия приступа и помогает быстро. Им хорошо пользоваться, когда поспевает красная рябина. Я готовлю сок из свежих ягод красной рябины и пью по 1 чайн. ложке перед едой. Делаю так до тех пор, пока могу достать рябину. Вреда от нее нет, только польза.

И. Н. Громов, Красноярский край

Как мягко вывести песок из почек

АЙБОЛИТ

Хочу рассказать о способе мягкого выведения песка и мелких камней из почек. Измельчите 200 г семян шиповника, которые находятся внутри плода, залейте 2 л холодной воды и оставьте настаиваться на ночь. Утром проварите на медленном огне, пока не останется 0,75 л жидкости. Отвар процедите, к 1/3 стакана отвара добавьте 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку лимонного сока. Подогрейте и выпейте утром натощак. Такие же порции надо выпить днем и вечером за 30 минут до еды. Настой храните в холодильнике.

И. Н. Северов, Чебоксары

Меня от радикулита спас горячий утюг

АЙБОЛИТ

Я работала токарем. Однажды осенью послали нас в колхоз на уборку урожая, и меня там прихватил радикулит. Избавила меня от него наша медсестра. Нужно положить больного на живот, включить утюг в сеть — пусть нагреется. Затем отключить, на спину положить шерстяной платок, а сверху — простую ткань и гладить горячим утюгом в одну сторону 5-7 минут. Если боль отдает в ногу, то нужно гладить в сторону больной ноги и по ноге до самой пятки. Советую так лечиться всем, кто страдает от радикулита, и детей своих так лечу. Их у меня 6, а внуков 17.

От рожи. Опустите лист бузины в кипяток, дайте остыть и приложите к больному месту, и так несколько раз. Рожа исчезает.

Раиса Александровна Лиманская, ст. Каневская, Краснодарский край

Сам себе доктор

Как избежать появления грыжи позвоночника?

1 Не поднимайте тяжести и постарайтесь отказаться от чрезмерной физической нагрузки.

2 Людям, у которых близкие родственники страдали этим заболеванием, не стоит выбирать профессию или занятие для души, которые требуют сильно тужиться: например, занятия с гирями и духовые инструменты.

3 Не допускайте запоров. Если нарушена работа кишечника, ешьте больше сырых овощей и фруктов, зерновой хлеб, чернослив, кисломолочные продукты с живыми бактериями.

4 Тщательно следите за своим весом, ведь ожирение не только провоцирует развитие грыжи, но и серьезно осложняет лечение этого недуга.

5 Постарайтесь бросить курить. Хронический кашель курильщика повышает риск появления грыжи и развитие повторных грыж.

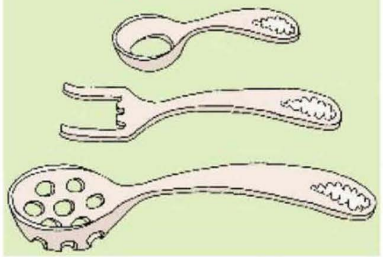
6 Регулярно занимайтесь физкультурой. Рыхлая растянутая брюшная стенка — одна из основных причин образования пупочной и паховой грыж.

7 Приучите себя ходить с прямой спиной и слегка втянутым животом. Это способствует профилактике грыж.

8 Выполняйте ежедневно специальные упражнения, помогающие укреплению мышц живота:

* лягте на спину, поднимите согнутые в коленях ноги и крутите ими воображаемые педали (всем известный «велосипед») в течение 5-7 минут;
* лежа на спине поднимите туловище (в идеале без помощи рук). Повторите не менее 10 раз;
* лежа на спине ноги согните в коленях и поставьте ступни на пол. Не отрывая плечи от пола, поднимите ягодицы и спину. Повторите 10 раз. Это упражнение способствует созданию красивого и здорового пресса;
* как можно чаще попеременно расслабляйте и напрягайте мышцы ануса. Это упражнение можно выполнять везде. Оно поможет укрепить нижний отдел брюшной стенки и сделать более крепкими мышцы тазового дна.

Набор для похудения



АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. ЗВЕРСКИЙ АППЕТИТ — ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ.

Полезно знать

● **От мокрой экземы.** Разведите теплой водой 1/2 пачки хны до состояния каши. Наложите на больное место и забинтуйте. Бинт не снимайте трое суток, затем повторите.

● **От тромбофлебита.** Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных шишек хмеля 0,5 л кипятка, варите на слабом огне 15 минут, затем настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 3/4 стакана 3-4 раза в день. Этот же отвар используйте наружно для компрессов.

● **Заболели пальцы на ноге?** Откажитесь от обуви на каблуке и приготовьте такое лекарство: залейте горсть свежих листьев хрена кипятком и дайте им распариться под крышкой 5 минут. Остудите и вырежьте среднюю, самую толстую часть листьев. Перед сном оберните ими пальцы больной ноги, наденьте полиэтиленовый пакет, сверху носок, оставьте компресс на ночь. Повторите эту процедуру несколько раз.

После инсульта

Учимся сидеть

Если лежачий образ жизни стал для вас нормой, начинайте приучать себя к вертикальному образу жизни. Вначале надо научиться сидеть в постели: вы лежите на спине, под туловище и голову пусть вам подложат подушки (их количество надо постепенно увеличивать). При этом тело должно удерживаться очень хорошо, со всех сторон должны быть подушки. Первый раз сидеть можно не более полминуты (или меньше). Через несколько дней — минуту. При сильном головокружении прилягте. С каждым днем время, которое проводите сидя, увеличивайте на несколько минут. Когда сидите, контролируйте положение своих ног, старайтесь не подгибать их. Опустите ноги на пол, равномерно распределяя вес на обе ноги. Затем надо научиться садиться из положения лежа на боку, опуская ноги с кровати. Сначала это надо делать, опираясь на локоть, а затем — на выпрямленную руку. Научились сидеть, опустив ноги на пол? Периодически начинайте выполнять упражнение «ходьба сидя»: перетаптывайтесь ногами вперед-назад, имитируя ходьбу.

Учимся стоять

Учтите, что после долгого лежания мышцы пораженной ноги очень слабы, а то и вовсе атрофированы. Мышцы непораженной ноги тоже слабы, поэтому особенно на нее не надейтесь. Становиться на ноги надо только с помощником, самому это делать опасно. С чего начинать? Ваши ноги стоят на полу на ширине плеч. Помощник сидит напротив. Ваши колени упираются в колени помощника, его ладони находятся под вашими бедрами. Вы, опираясь на плечи помощника, встаете с его помощью. Поднимаясь не сразу, нагружайте пораженную ногу. Сначала аккуратно станьте на здоровую. Следите за своим самочувствием: контролируя его, постепенно увеличивайте время, которое вы проводите стоя. Учитесь равномерно распределять вес на обе ноги. Со временем мышцы начнут укрепляться, приток крови к ногам увеличится, потом восстановятся нейроцепочки. Будьте готовы к плохому самочувствию, головокружению, зуду ноги — это симптомы выздоровления.

Ещё та проблема — *Советует ортопед*

Шишка на стопе

ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗ-ЗА ОТКЛОНЕНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА КНАРУЖИ И НАЗЫВАЕТСЯ ХАЛЮС ВАЛЬГУС. КАК ЛЕЧИТЬ, А ЕЩЕ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Виноваты туфли-лодочки

Склонность к заболеванию может передаваться по наследству, но чаще всего стопа страдает по вине самой женщины. За туфли на высоких каблуках и с узким мысом неизбежно придется расплачиваться! Женщины, предпочитающие кроссовки и другую обувь без каблука, в будущем тоже могут попасть к ортопеду. Халюс вальгус считается профессиональным заболеванием парикмахеров, продавцов и поваров. Страдают им и домохозяйки, ежедневно таскающие тяжелые сумки и часами стоящие у плиты.

Некрасиво...

Поначалу отклонение большого пальца даже незаметно. Когда оно увеличивается, большинство женщин не обращается к врачу. Еще через некоторое время на шишках образуются плотные натоптыши, кожа утолщается. Становится трудно подобрать удобную обувь, которая не натирала бы ноги. Вся передняя часть стопы расплющивается, поэтому приходится покупать туфли на один-два размера больше.

Во время ходьбы шишки болят. Большой палец все больше отклоняется кнаружи, а сама стопа, наоборот, как бы выпячивается внутрь. Со временем большой палец ложится сверху на соседние пальцы или располагается под ними. Остальные пальцы выглядят не лучше. Теперь боли появляются не только при ходьбе, но и в покое. Обувь приходится делать на заказ.

Халюс вальгус чреват серьезными осложнениями. В суставах развивается хроническое воспаление — артрозы и бурситы. Ухудшается питание костной ткани, что ведет к остеопорозу. На фоне этих необратимых изменений возникают вывихи суставов пальцев. В результате женщина полностью утрачивает способность передвигаться и становится инвалидом.

Более точно определить стадию болезни позволяет рентген. Чтобы следить за развитием болезни и результатами лечения, его необходимо повторять каждые полгода.

■ Халюс вальгус часто развивается у женщин, которые в детстве страдали рахитом.
■ Неправильно сросшиеся переломы стоп и лодыжек тоже приводят к деформации.

Как предотвратить прогрессирование заболевания?

Надо поменять всю обувь и забыть о туфлях на высоком каблуке и без каблука. Лучший вариант — туфли с широким мысом или низким каблуком со стелькой-супинатором. Кстати, все уважающие себя фирмы выпускают обувь с такими стельками. Не экономьте: лучше разориться на хорошую обувь, чем потом оплачивать операцию.

Если вы весь день проводите на ногах, придется подумать о другой работе. Вечером, придя с работы, полезно принимать теплые ножные ванны, чтобы расслабить уставшие мышцы и связки. Улучшает питание тканей массаж стоп и лечебная физкультура. Достаточно растягивать резиновое кольцо большими пальцам, сидя перед телевизором или читая книгу.

Чтобы ограничить отклонение большого пальца, между большим и вторым пальцем необходимо носить специальные прокладки. Есть такие, которые защищают шишки на стопе от натирания и воспаления. Заказать их можно в любом ортопедическом центре. Такое лечение очень эффективно, когда шишки только намечаются, а болей нет вообще. Но, к сожалению, женщины приходят к врачу, когда палец уже залез на соседние, а шишки не позволяют носить обычную обувь. В этом случае консервативное лечение бесполезно.

Поможет только операция

Не верьте рекламе, обещающей быстро поставить вас на ноги. Щадящие пластические операции не устраняют деформацию костей, а проводятся только на сухожилиях и связках, а они быстро растягиваются, и стопа снова деформируется. Такие операции прекрасно помогают в начале заболевания, когда в костях и суставах еще нет необратимых изменений. И, что не менее важно, практически не дают осложнений. В запущенных случаях помогают лишь сплошные операции на костях по исправлению деформации. Лишь после них стопа приобретает нормальный вид, исчезают боли и восстанавливается способность передвигаться, потому что сохраняется точка опоры. Однако операция эта травматична, восстановительный период растягивается на много месяцев. Сразу после пластики стопу фиксируют гипсовым сапожком, его надо носить 4-5 недель. Освободившись от гипса, больные облачают ноги в специальные манжеты и полуботинки со шнуровкой. Носить ортопедическую обувь, не отличающуюся особым изяществом, придется почти год.

Есть несколько возрастных пиков, особенно опасных для костей стопы. Это время первых шагов девочки, подростковый период, беременность и климактерический период, сопровождающийся остеопорозом.

Начинать борьбу за красивые ноги надо с детства

Первые шаги ребенок должен делать в ботиночках на низком каблуке и с хорошо сгибаемой передней частью подошвы. Многие дети ходят неправильно, расставляя ноги и разводя носки в стороны. При такой походке внутренняя часть стопы перегружается, а связки, поддерживающие большой палец, растягиваются.

И. А. Аношкин, врач-ортопед, врач высшей категории

В УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ НАДО ВКЛЮЧАТЬ САМЫЕ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЭТО ЗАХВАТ МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ ПАЛЬЦАМИ СТОП, КАТАНИЕ СКАЛКИ ПО ПОЛУ, ХОДЬБА НА МЕСТЕ ПО МАССАЖНОМУ КОВРИКУ, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТОПЫ, ПЕРЕКАТ С ПЯТКИ НА НОСОК И ОБРАТНО, ПОВОРОТЫ И ПРИСЕДАНИЯ НА НОСКАХ.

Ёшкин кот!

Дизайнеры не перестают удивлять нас новшествами в области не только материалов, цветов и отделки, но и самой формы обуви. Новые коллекции содержат такие оригинальные экземпляры, которые порой просто выходят за рамки разумного.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Берегите сосуды смолоду!

ДУМАТЬ О СОСУДАХ МЫ НАЧИНАЕМ БЛИЖЕ К СТАРОСТИ. А НАДО БЫ РАНЬШЕ — СОСУДИСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗАДОЛГО ДО ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА, ПРОСТО ОНИ УСПЕШНО МАСКИРУЮТСЯ.

Лопнувшие капилляры

У здорового человека сосуды не видны, их целостность сама собой не нарушается. Кровотечение из носа может быть вызвано хроническим воспалением, сеточка лопнувших сосудиков в глазу — конъюнктивитом, любое повреждение капилляров — передозировкой жаропонижающих и обезболивающих средств, например цитрамона, аспирина, парацетамола, витамина С. Принято считать, что аскорбинка укрепляет сосудистую стенку, но у этой медали есть и обратная сторона: если витамин С поступает в организм в больших дозах, эффект обратный — стенки сосудов становятся хрупкими. Поэтому не позволяйте детям есть аскорбинку как конфеты.

Отлично очищает и укрепляет стенки сосудов чеснок: ешьте по 2-3 дольки во время каждого приема пищи.

Если капилляры лопаются у человека старше 40 лет, врачи рекомендуют проверить артериальное давление: если оно повышено, кровотечение, например, из носа работает как защитный механизм — давление снижается.

Темная сеточка на бедрах

Это признак ретикулярного варикоза — расширения сосудистых веточек, которые отходят от ретикулярных, то есть питающих вен. Они расположены внутрикожно, поэтому так заметны в расширенном состоянии. Такой варикоз еще называют косметическим. В принципе, он не опасен, но может быть звоночком о гормональном дисбалансе. Бессмысленно ждать, что такой варикоз пропадет сам собой: если в придачу к голубой сеточке появились выступающие вены и узелки, значит, пора к флебологу или хирургу.

Красные пятна по лицу

Они могут быть следствием особой чувствительности сосудов — люди с такими сосудами с детства легко заливаются краской или бледнеют, а могут быть и симптомом атеросклероза и гипертонии. Чтобы выяснить причину, надо сдать кровь на холестерин и проверить давление в тот момент, когда проступили красные пятна. Большие красные «капли» на коже могут быть признаком нарушения работы печени. Поэтому надо сдать биохимический анализ крови и сделать УЗИ.

Мелкие синяки

Их частое появление без видимых причин — возможный признак хрупкости сосудов, нарушения свертываемости крови. Если синяки сочетаются с обильными менструациями, повышенной кровоточивостью десен, стоит обратиться к гематологу или терапевту.

Немой убийца

Главное заболевание сосудов — атеросклероз. Порой его первыми и, увы, последними симптомами становятся инсульт или инфаркт. Поэтому любой человек старше 40 лет должен регулярно проверять уровень холестерина в крови (норма — до 5 ммоль/л), а если в семье были случаи ранних инфарктов и инсультов, делать это надо с 25 лет.

И еще несколько советов.

* Скрытое течение характерно для всех сосудистых заболеваний. Поэтому нужно быть внимательными к мелочам: ноющим, болевым и просто необычным ощущениям в ногах типа покалываний и т. д.; бледности или посинению кончика носа, губ, мочек ушей; повышенной кровоточивости; если руки и ноги постоянно мерзнут.

* Хорошо подпитывают сосуды грецкие орехи: для профилактики достаточно съедать в день 6-7 ядер.

* При необходимости 1 ст. ложка меда в день поможет очистить и расширить сосуды.

* Главные помощники сосудов — витамины Е и С. Так что включайте в свой рацион бобовые, зеленый лук, морковь, говяжью печень, яичные желтки, кукурузное и оливковое масло, зелень, цитрусовые, зеленый чай и шиповник.

С. Р. Провоторов, ангиохирург, кандидат медицинских наук

Для вас, гипертоники

Многие женщины, набирая лишний вес, грешат на возраст. Однако причиной могут быть и лекарства для понижения давления.

Наибольшую опасность для фигуры представляют таблетки из группы так называемых бета-адреноблокаторов: «Анаприлин», «Атенолол», «Конкор» и их аналоги усиливают аппетит, стимулируя выработку инсулина. За год на фоне их приема можно поправиться на 2-4 кг. А лишний вес — дополнительный фактор, повышающий давление. Это не означает, что нужно отказаться от лекарств. Достаточно выходить из-за стола слегка голодным и больше двигаться. А для перекусов, чтобы снизить аппетит, ешьте сухофрукты.

Проверено на себе

Я почти решился на операцию, и тут Аллах послал соседа...

Девятнадцать лет назад врачи поставили мне диагноз язва луковицы двенадцатиперстной кишки. Перепробовал все лекарства, они не помогали. Обострение длилось годами. Я почти решился на операцию, и тут Аллах послал соседа. Он предложил почитать энциклопедию лекарственных трав и рецептов народной медицины из своей библиотеки. Я выбрал два рецепта, но использовал первый, он-то мне и помог.

* Смешал по 20 г корней алтея, солодки, окопника лекарственного и 10 г травы чистотела, сделал настой из расчета: 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, настаивал 15-20 минут, процедил. Пил по 1 стакану за 30 минут до еды 3 раза в день.

Второй рецепт такой.

* Смешал по 20 г плодов фенхеля, корней алтея, солодки, цветков ромашки аптечной, корневища пырея. Настой готовил из расчета: 2 чайн. ложки смеси на 1 стакан кипятка, настаивал 15-20 минут, процедил. Пил вечером перед сном. Травы можно приобрести в аптеке. Этот рецепт поможет и тем, у кого гастрит и скрытое язвенное кровотечение.

Желаю всем крепкого здоровья и кавказского долголетия!

Магомед Шарип Абакарович Магомедов, Дагестан

Приступ печёночной колики снимаю отваром полевого хвоща

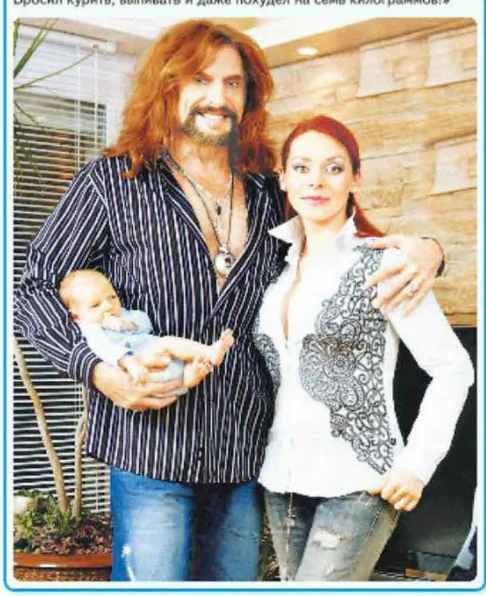
У меня печень больна много лет. Все это время придерживаюсь диеты, но иногда случаются колики, которые заставляют лечь в постель. Раньше в этих случаях вызывала врача, мне выписывали лекарство, которое помогало, но не так быстро, как хотелось бы. Во время очередного приступа меня навестила подруга и принесла с собой мешочек с травами. Приготовила мне компресс, и уже через 2 часа мне стало намного легче. Она научила меня, как справляться с приступом печеночной колики. Надо иметь в запасе полевой хвощ. Для компресса используется вся трава. Нужно вскипятить в кастрюле воду, всыпать в сито хвощ и распарить над паром, закрыв сверху крышкой от кастрюли. Когда хвощ размякнет и станет теплым и влажным, его надо вынуть, положить в марлю и в теплом виде приложить на область печени на правый бок. Сверху накрыть пленкой, теплым одеялом и подушкой, чтобы как можно дольше сохранить тепло. После первого компресса боль у меня прошла. Чтобы надолго избавиться от боли в печени, такие компрессы хорошо делать 2 раза в день и обязательно на ночь. Это средство одинаково хорошо и для быстрого избавления от боли, и для длительного лечения печеночных недугов.

Ж. Н. Дорохова, Сызрань

Уроки жизни

Сам себя загнал...

Недавно 50-летний актер Никита Джигурда оказался на грани жизни и смерти. В Киеве во время репетиции украинского телешоу «Танцы со звездами» у него сдавило сердце так, что актер не мог вздохнуть. Давление зашкалило за двести! Но ехать в больницу Джигурда отказался: «Слишил домой, не хотел надолго оставлять жену Марину с двумя детьми. Если откровенно, сам себя загнал. Мотаюсь по гастролям, порой не пойму, в каком городе просыпаюсь. Зато приступ пошел мне на пользу. Я стал внимательнее относиться к здоровью. Бросил курить, выпивать и даже похудел на семь килограммов!»



Цифры и факты

- В РОССИИ ИНСУЛЬТ ЕЖЕГОДНО ПОРАЖАЕТ БОЛЕЕ 400 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК.
- ПОСЛЕ 60 ЛЕТ ИНСУЛЬТ СЛУЧАЕТСЯ У КАЖДОГО ЧЕТВЕРТОГО МУЖЧИНЫ И У КАЖДОЙ ПЯТОЙ ЖЕНЩИНЫ.
- В ОСТРОЙ СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ПЕРВЫЕ ТРИ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА) ПОГИБАЕТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ БОЛЬНОЙ.
- РАЗМЕР СЕРДЦА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕРНО РАВЕН ВЕЛИЧИНЕ ЕГО КУЛАКА. ВЕС СЕРДЦА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ 220-260 Г.
- ЗА СРЕДНЮЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ СЕРДЦЕ ПЕРЕКАЧИВАЕТ ОКОЛО 250 МЛН ЛИТРОВ КРОВИ.
- РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА В ПОНЕДЕЛЬНИК ВЫШЕ, ЧЕМ В ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ.

Прикинь на себя — *На приёме у невролога*

Спрашивали? Отвечаем

ЧТО ТАКОЕ ПРЕДИНСУЛЬТНОЕ СОСТОЯНИЕ?

Что надо делать в этом случае?

Е. Н. Пушкарева, Смоленская обл.

Симптомы предынсультного состояния: нарастающая головная боль (обычно в затылке), шум в ушах, мушки перед глазами, ухудшение зрения, тошнота, головокружение, рвота, внутри все давит и звенит. Давление при этом резко повышается или, наоборот, падает. Предынсультное состояние часто предшествует различным видам острого нарушения мозгового кровообращения. Чаще всего такое состояние наблюдается у больных церебральным атеросклерозом и гипертонической болезнью. Предынсультное состояние очень опасно и может стоить жизни, чаще оно возникает в результате неправильного образа жизни или возрастных изменений.

Что делать? Во-первых, необходимо вызвать «скорую помощь», врачи сделают укол и дадут таблетки. Во-вторых, обратиться к врачу и заняться укреплением здоровья. Причиной инсульта является густая кровь и, как следствие, закупорка сосудов, поэтому кровь надо разжижать, чтобы улучшить ее проходимость. Для этого надо пить по 2 л воды в день, ни в коем случае не употреблять алкогольные напитки (они сильно сгущают кровь и засоряют сосуды), отказаться на время от жирного мяса и жиров, есть небольшими дольками лимон: он разжижает кровь.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И ТРАВЫ РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ?

Можно ли их принимать вместо таблеток, которые назначил врач?

З. Максимовская, Кемеровская обл.

Снижают вязкость крови ягоды клубники и крыжовника, клюквы и малины, вишня, огурцы, помидоры, красный перец, свекла, лук, чеснок, цитрусовые (особенно лимоны), яблоки, чернослив, белая и красная смородина, темный виноград, красные сухие вина. Мощными свойствами обладают многие специи: жгучий перец, чеснок, имбирь, а также оливковое масло, морская рыба, морепродукты, орехи и семечки. Способны заменить препараты ацетилсалициловой кислоты корни дягиля и солодки, сок алоэ и каланхоэ, трава донника, настойка плодов конского каштана, листья и плоды боярышника, настой шишек хмеля, листья и кора орешника, листья шалфея лекарственного. Однако без консультации врача заменять лекарства продуктами или травами все же не стоит. И еще важно помнить, что опасно сочетать прием разжижающих кровь препаратов с большим количеством продуктов, обладающих таким же действием.

В. М. Смирнова, врач-невролог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе врач

Не кури!

9 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ.

1 Вы будете жить дольше! Ученые подсчитали, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Это означает, что 10 сигарет в день в течение 10 лет отнимают от вашей жизни более 9 месяцев! Не забывайте, что вред приносит и пассивное курение. Исследования показали, что жены курящих мужчин живут на 4 года меньше, чем женщины, чьи мужья не курят. Если же курят и мужчина и женщина, эта цифра еще выше.

2 Избежите болезней легких. Курящие люди особенно часто страдают от хронического бронхита и эмфиземы легких. Эти заболевания вызывают трудности с дыханием и поступлением кислорода в легкие. Это может привести к самым серьезным последствиям.

3 Защитите сердце и сосуды. Курильщики в 2-4 раза больше рискуют заболеть ишемической болезнью сердца. Сигареты ускоряют развитие атеросклероза, гипертонии и других недугов сердечно-сосудистой системы.

4 Уменьшите риск заболеть раком. Табак и табачный дым содержат более 3 тысяч химических соединений, более 60 из которых канцерогенны, то есть способны вызвать рост раковой опухоли. Самой грозной расплатой за курение является рак легких. 90 курильщиков из 100 заболевают раком. У хронических курильщиков уязвимы для рака становятся и другие органы и ткани: полость рта, глотка и гортань, пищевод, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почки и желудок. Установлена связь между курением и раком молочной железы и шейки матки у женщин.

5 Зубы будут белее. Никотин окрашивает зубы в желтый цвет. Избавиться от него не поможет даже тщательная чистка.

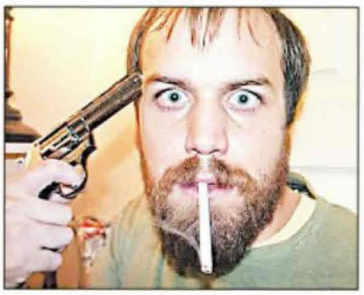
6 Сохраните здоровье своих детей. Табачный дым вреден для окружающих вас людей. Если не хотите, чтобы ваш ребенок вырос хилым и болезненным, бросайте курить. Или хотя бы не курите в его присутствии. Курящие женщины склонны к бесплодию, выкидышам и преждевременным родам. Курение может вызвать патологию развития плода.

В Америке курение считается дурным тоном, слабостью не очень образованных людей, поэтому мужчины живут там в среднем 75 лет.

7 Сэкономите свои деньги. Курение сильно бьет по карману. Отказавшись от сигарет, вы сможете ежегодно экономить более 15 тысяч рублей.

8 Продлите молодость. Курящие выглядят гораздо старше своих некурящих ровесников. Дело в том, что табачный дым вызывает спазмы кровеносных сосудов, от которых страдает кожа. Она становится грубой, сухой и дряблой. Курение может спровоцировать появление различных кожных недугов — папиллом и гиперкератозов. Кроме того, курение истощает запас питательных веществ, например витамина С, который помогает защитить кожу от повреждений.

9 Будете бодры и энергичны. Вы больше не будете просыпаться каждое утро с традиционным кашлем курильщика и почувствуете себя бодрым и свежим. Появится огромный запас энергии: вы сможете заниматься спортом, о котором курильщики могут только мечтать.



ТЕ, КТО КУРИТ, БЕЗУСПЕШНО БОРЮТСЯ С ЧЕРНЫМИ ТОЧКАМИ (КОМЕДОНАМИ) НА ЛИЦЕ. ПРИЧИНА — ТАБАЧНЫЙ ДЫМ: ОН ОСЕДАЕТ НА КОЖЕ И ЗАКУПОРИВАЕТ ПОРЫ.

Цифры и факты

* У людей, выкуривающих одну и более пачек сигарет в день, в 2 раза выше вероятность появления рака пищевода и желудка, так как канцерогены табачного дыма, оседая во рту, с пищей и слюной по пищеводу попадают в желудок.

* Вероятность обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки повышается с увеличением числа выкуренных сигарет.

* Если человек с обострением язвы не бросил курить, риск кровотечения повышается вдвое.

Пригодится

ЕСЛИ беспокоит сильный зуд внутри уха, соберите кусочком ваты с запотевшего окна влагу и протирайте им ушную раковину. После нескольких таких процедур зуд перестанет беспокоить.

ДЛЯ заживления трещинок на губах срежьте лист алоэ, немного раздавите и капните пару капель сока на губы. Лучше делать это 2-4 раза в день в зависимости от глубины ранки.

ПРИ энурезе смешайте по 1 ст. ложке ягод, листьев брусники и травы зверобоя, залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 5 раз в день.

ПРИ астме залейте 1 часть корней малины 10 частями воды, кипятите на медленном огне 40 минут, процедите, остудите и пейте по 1/3 стакана 5 раз в день.

Думай, думай — *Советы терапевта*

«Гвоздь» в сердце

С каждой затяжкой сигареты человек заставляет свое сердце сокращаться вхолостую и каждой выпитой рюмкой вбивает в него «гвоздь».

Курящие люди в 13 раз чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в 10 раз чаще — язвой желудка и в 30 раз — раком легких. Сердце курящего человека делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, питание организма кислородом становится недостаточным, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сужаются. Это является одной из причин ухудшения памяти и поражения кровеносных сосудов. Такие цифры приводят уральские ученые.

Еще одна проблема — легочная гипертония. Табачный дым, попадая в кровь, вызывает спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, повреждают стенки артерий, что предрасполагает к образованию атеросклеротических бляшек. У курильщиков часто развивается особый вид гипертонии — легочная. Постепенно закрывается просвет сосудов легких. Они начинают с трудом доставлять кислород к сердцу — его, разумеется, не хватает. Результат — сердечная недостаточность.

С вредной привычкой надо бороться. Уральские врачи утверждают, что для этого хорошо посещать баню или сауну. После этого выпить теплой воды с лимоном. Такие процедуры надо проделывать 2-3 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Очищение организма начнется через 3-5 дней после того, как человек выкурил последнюю сигарету. Вообще бросающий курить переживает 3 критических периода, когда можно сорваться и закурить снова: третий день после отказа от сигареты (желание закурить достигает максимума), третья неделя (организм теряет бдительность) и третий месяц (возникает обманчивое ощущение, что зависимость побеждена).

Каждый раз при возникновении острого желания закурить нужно успокоиться, тем более что желание длится не более 3 минут. В этот момент лучше почистить зубы, открыть окно, глубоко вдохнуть чистый воздух. Можно маленькими глотками выпить стакан воды, погрызть яблоко, морковку или воспользоваться освежающими конфетами или жвачкой.

Отказаться от вредной привычки поможет и такой рецепт. Наполните овсом в шелухе любую посуду до половины, залейте водой до краев, доведите до кипения, кипятите на среднем огне 30 минут, затем быстро слейте в другую посуду. Добавьте в отвар горсть сушеных цветов календулы, укутайте потеплее, настаивайте ночь. Пейте теплым каждый день по 1,5-2 л. Курс лечения — 2 недели.

С. О. Чазаева, терапевт, врач высшей категории

Доктор с подоконника — *Рекомендуем*

Тёща здесь ни при чём

НАЗВАНИЙ У ЭТОГО РАСТЕНИЯ МНОГО: ТЕЩИН ЯЗЫК, ЩУЧИЙ ХВОСТ ИЛИ КУКУШКИН ХВОСТ, А ПО-НАУЧНОМУ — САНСЕВЬЕРА.

Лечебные свойства этого растения широко известны. Сансевьера ценится своей способностью останавливать кровотечения, заживлять раны, царапины, порезы. Препараты, содержащие экстракт этого растения, применяются при желудочно-кишечных заболеваниях, ангине и других болезнях.

*** При пародонтозе** рекомендуется жевать листья растения или втирать его сок в десны.

*** При воспалении придатков и цистите** помогает настойка сансевьеры. Готовят ее так: измельченные листья насыпают в стакан на 1/3, заливают водкой до краев, затем переливают в бутылку из темного стекла. Настаивают 3 недели в холодильнике. После этого процеживают через 3 слоя марли или бинта. Хранят настойку в бутылке из темного стекла. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды. Курс лечения — 2 недели.

*** При инфекционных желудочно-кишечных заболеваниях** 50 мл настойки (рецепт приготовления дан выше) разводят таким же количеством кипяченой воды и принимают каждые 2 часа и перед едой, всего примерно 6-8 раз. Параллельно делают клизмы с отваром сансевьеры: 50 г листьев и стеблей заливают 1,5 л кипятка, кипятят 2 минуты на слабом огне, настаивают 2 часа. Затем процеживают и отжимают оставшееся сырье. При остром течении заболевания клизмы делают 2-3 раза в день.

*** При царапинах, порезах, гематомах** свежий лист растения прикладывают к поврежденному месту и фиксируют повязкой. Это поможет быстро остановить кровотечение, обеззаразить рану, снять опухоль и уменьшить размер гематомы.

*** При зуде и чесотке** полоску листа сансевьеры шириной примерно 5 см измельчают, заливают 1 стаканом горячей воды, варят 10 минут на медленном огне. Процеживают, пьют глотками в течение дня и используют наружно в виде примочек и протираний.

*** При отите** подогретый сок листьев сансевьеры закапывают в уши по 1-2 капли 3 раза в день в течение недели.

*** При язвах** прикладывают примочки с теплым соком или перетертые листья, чтобы остановить воспаление.

Я курил по 2 пачки в день. Но недавно поставил точку

Спасибо «Айболиту» и вам, читатели, которые присылают письма с народными рецептами, за то, что помогаете людям верить и надеяться на выздоровление. Хочу внести свой вклад в доброе дело и рассказать, как я бросил курить. Я курил около 9 лет, выкуривал по 1,5-2 пачки сигарет в день. Но недавно поставил точку. Помогло вот такое средство. В литровую банку засыпал 1 ст. ложку зерен тмина, 2 ст. ложки зеленого чая, залил 1 л кипятка, настаивал 30 минут. Полученный настой процедил, разделил на 3 части и каждую часть пил за 20 минут до еды. Вскоре тяга к курению уменьшилась, а через месяц вовсе бросил курить. Разумеется, чтобы лечение было успешным, необходимо желание самого курильщика распрощаться с бессмысленной привычкой.

Антон Измеров, Барнаул, Алтайский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рак и его жертвы

В здоровом организме, как в хорошем оркестре, все работает слаженно. Но когда какие-то клетки начинают исполнять свою партию агрессивно, возникает рак. Его причины разнообразны: генетические нарушения, физические вредности (к примеру, радиация), некоторые гормоны, яды, а также вирусы, которые внедряются в здоровые клетки.

ПРОЖОРЛИВЫЙ МОНСТР

Что представляют собой раковые клетки? Это здоровые клетки организма, которые перерождаются в злокачественную опухоль под действием канцерогенных факторов. Как только слабеет иммунитет, они начинают интенсивно делиться, порождают себе подобных чудовищ и отбирают право на жизнь у своих здоровых собратьев. Дело в том, что из-за генетических сбоев в раковых клетках отключаются механизмы самоуничтожения: клетки-мутанты теряют способность умирать. Словно хищный, прожорливый монстр, рак своими острыми клыками — метастазами — ранит и пожирает соседние и отдаленные части тела.

Возникновению опухолей содействуют венерические заболевания и воспалительные процессы. Так, вирусы некоторых типов герпеса и гепатита провоцируют развитие рака стенок кровеносных сосудов (саркома Капоши) и рака печени — до 80% случаев. Высоко канцерогенны 16-й и 18-й типы папилломавирусной инфекции. Губительные микробы передаются через сперму, руки, бытовые предметы и приводят к раку шейки матки. Доказано: если мужчина имеет супругу, больную этим видом рака, не лечится и контактирует с другой женщиной, то он заразит ее тем же заболеванием. Опасность может таиться в мужском организме, хотя внешне болезнь не проявляется. От инфекционных форм рака умирает около 15% всех онкологических больных — цифра впечатляющая. Наибольшему риску заразиться подвергаются люди с беспорядочными половыми отношениями.

РАСПЛАТА ЗА ВРЕДНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

Алкоголь снижает иммунитет и активизирует спящие онкогены. Очень вреден самогон, так как содержит много сивушных масел. Вообще, чем крепче напитки, хуже очищены, чем дольше злоупотребляют ими и больше они напичканы химикатами, тем скорее развиваются осложнения. Не безобиден даже чистый спирт, который способствует хроническому воспалению пищевода и желудка, разрушает печень вплоть до цирроза. Единственное завершение алкогольного разгула — рак желудка и печени, правда, большинство алкоголиков до этого этапа просто не доживают.

Ужасна и цена за пристрастие к табаку: 90% (!) случаев рака легких, 80% случаев рака гортани, полости рта и пищевода и 25% случаев рака желудка. Почти половина всех больных раком мочевого пузыря и более трети пациентов с раком почек, поджелудочной железы и матки — тоже заядлые курильщики. По самым скромным подсчетам табачный дым провоцирует треть всех онкологических заболеваний, причем тяжелые их формы.

Источниками злокачественных новообразований служат также радиоактивные изотопы. Тот, кто ежедневно выкуривает по 1 пачке сигарет, за год получает дозу облучения, которая в 3,5 раза превышает безопасный уровень. Доза ионизирующей радиации от 20 сигарет, выкуриваемых каждый день в течение года, равна 200-300 (!) рентгеновским снимкам, сделанным за тот же период. Кто согласится столько раз облучать себя за 12 месяцев? Но ведь курят!

Почти половина всех больных раком мочевого пузыря — заядлые курильщики. Табачный дым провоцирует треть всех онкологических заболеваний, причем тяжелые их формы.

Члены семьи курильщика на 20% чаще заболевают раком легких и на 15% чаще — раком желудка и пищевода, чем люди из некурящих семей. Если один из супругов постоянно дымит, то вероятность рака легких у другого повышается до 70%. Рак гортани и легких связан именно с пассивным курением. Не думайте, будто фильтры задерживают табачные яды и делают курение безвредным.

Фильтры защищают легкие от частичек копоти и охлаждают дым, тем самым уменьшая риск ожогов, вероятность рака губ, ротовой полости и замедляя разрушение зубов, но... Даже фильтры хорошего качества задерживают менее половины канцерогенов, не более трети никотина и до 20% синильной кислоты, аммиака и пиридина. А угарный газ почти не улавливается.

ОПАСНЫЙ ФАКТОР — СТРЕСС

Смерть близкого человека, полная безысходность, глубокое одиночество, потеря смысла жизни и похожие ситуации тоже ослабляют иммунитет и стимулируют рост опухолей. Ученые полагают, что спустя некоторое время после таких психических травм у женщин возникает рак шейки матки и молочной железы, а у мужчин — рак бронхов. Депрессии и стрессы осложняют течение онкологических заболеваний. Неспособность разумно проявлять свои чувства и эмоции, в частности гнев и раздражительность, часто заканчивается лейкемией, раком бронхов, толстой кишки, молочной железы и шейки матки.

...ПОСЛЕ АБОРТА

Искусственные аборты, особенно повторные, нарушают работу всего организма. Они оборачиваются гормональным дисбалансом и депрессией. Молочная железа подвержена раку еще и потому, что это очень уязвимый гормонозависимый орган.

Кроме того, при нормальной беременности происходят закономерные изменения в тканях молочных желез и создаются условия для выработки молока. После рождения ребенка мать физиологически готова производить молоко для его питания. Аборт останавливает развитие миллионов клеток, сбивая их генетическую программу, отсюда высокий риск их перерождения в злокачественную опухоль.

Ученые считают, что ранние аборты увеличивают вероятность возникновения рака груди. Рождение первенца в раннем возрасте снижает риск онкозаболевания. Со дня зачатия в женском организме запускаются процессы, рассчитанные в среднем на 2 года: беременность и кормление. Но сейчас, родив единственного наследника, мать спешит выйти на работу. А природой назначено рожать и кормить грудью многих детей. Железы независимо продолжают вырабатывать гормоны, необходимые для вынашивания и кормления ребятишек грудью. Причем чтобы не забеременеть снова, раньше кормили долго — до 2-3 лет, грудь постоянно работала. А что теперь? И за это приходится расплачиваться!

И последнее. Рак молочной железы может передаваться по материнской линии. Ученые даже нашли гены, провоцирующие развитие заболевания. Вероятность рака у носительниц этих генов составляет 40% — до 50 лет и 80% — до 70 лет. Но не стоит впадать в панику, если в семье был рак груди. Просто женщинам надо ежемесячно проводить самообследование и раз в год посещать маммолога.

П. У. Коробейникова, врач-онколог

Проверено на себе

Бадяга снимет обострение радикулита

При обострениях радикулита купите в аптеке порошок бадяги (губка, живущая в пресной воде). Смешайте немного порошка с 1 чайн. ложкой топленого сливочного масла, чтобы получилась консистенция густой сметаны, смажьте больную поясницу и хорошо вотрите, сверху прикройте тонкой хлопковой тканью и утеплите. Лучше всего эту процедуру делать на ночь. Если втерли хорошо, жечь будет сильно, но зато утром встанете как новенький — боль пройдет. Если же запустили радикулит, то можно повторить лечение, но не раньше чем через 3-4 дня, чтобы не сжечь кожу.

Михаил Ильич Уваров, Ижевск, Удмуртия

Суставы лечим баней... с лопухами

Приготовьте отвар из корней лопуха: заварите 2 чайн. ложки сухого измельченного корня 1 стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь и нагревайте 20 минут. Настаивайте в течение часа, процедите.

Для приготовления мази 1 часть отвара корня лопуха (4 ст. ложки измельченного корня на 4 стакана кипятка) тщательно перемешайте с 4 частями сливочного масла до получения однородной массы.

И отправляйтесь в баню. Сначала мазью из корня лопуха натрите больные суставы и ложитесь на полок. Пейте небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (всего 1 стакан). Через некоторое время начнет обильно выступать пот. Оставайтесь на полке до тех пор, пока не почувствуете, что прогрелись внутри. Жажду утоляйте молочной сывороткой. После парилки суставы снова натрите мазью, обложите ватой, забинтуйте и оставьте на ночь.

М. А. Чекашкина, Вологодская обл.

«Гангрена», — испугалась я

Три года назад на одной ноге мои пальцы вдруг почернели, отекли, раздулись, а потом и вся стопа. Да так быстро! То же самое перешло на другую ногу. Подошвы отекли, болят, на ноги не станешь, в обувь не лезут. «Гангрена», — испугалась я. Вспомнила, что в детстве мы всегда все болячки и царапины лечили листочками подорожника. Была осень, я с трудом нашла листочки подорожника и приложила их к пальцам и стопам, закрепила бинтиками. На другой день вижу — отеки уменьшились, а после 4 дней лечения все прошло. Пальчики стали розовыми. Я даже удивилась.

Может быть, кому-то тоже поможет. Дай Бог! И о березовом соке не забывайте. В прошлом году я выпила 12 л сока. Пила как простую воду, когда хотела. До этого билирубин был 25, холестерин — 7, а после лечения березовым соком билирубин снизился до 16,5 и холестерин до 5,52. Мочевины и креатинина тоже стало меньше. Жаль, что сок очень быстро мутнеет, хотя храню его в холодильнике. Заготовку делать не знаю как. Может, кто из читателей подскажет, как правильно сохранить березовый сок?

К. М. Павлова, Саранск, Мордовия

Уроки жизни

МАРТИНА НАВРАТИЛОВА, теннисистка, первая ракетка мира на протяжении почти десяти лет.

Ещё год — и всё могло бы закончиться иначе!

«Очень важно делать маммограмму каждый год. Я не проверялась на протяжении четырех лет, а потом узнала, что больна. Еще год — и все могло бы закончиться иначе! Уплотнения были совсем крошечными, с булавочную головку, поэтому я их совсем не ощущала. Более того, даже когда мне делали биопсию, врач был почти уверен, что у меня нет ничего серьезного. Но... Слава богу, мне не пришлось лишаться груди. Я верующая, но не религиозная. Да, я молилась, потому что мне хотелось думать, что кто-то или что-то способно мне помочь».

P. S. Известие о том, что у нее рак груди, теннисистка встретила как настоящий боец. Благополучно перенесла операцию и прошла курс химиотерапии. И все потому, что болезнь обнаружили на ранней стадии.

Стихи наших читателей

И БУДЕТ НОВЫЙ ДЕНЬ ОПЯТЬ!

Бежим по замкнутому кругу
Во власти вечной суеты.
Дни так похожи друг на друга,
Дела похожи и мечты.
Растим детей, жалеем старость,
Находим что-то для души,
Теряем то, что нам досталось,
И верим даже в миражи.
А годы тихо уплывают,
Соткав для нас вуаль мечты,
Лишь седина напоминает,
Что жизнь одна и шанс один.
Антракта нет на этой сцене,
И занавес нельзя закрыть.
А время поднимает цены
На право полноценно жить,
Искать, творить и быть счастливым,
Как в детстве быть самим собой...
Любить, и тоже быть любимым,
И вознестись над суетой.
А счастлив тот, кто на рассвете
Сумел однажды осознать,
Что жив, здоров, что солнце светит
И будет новый день опять!

Надежда Петровна Дорошина, Ставропольский край

КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

Колокольный звон на душе моей,
Он печалится о растрате дней:
Что впустую жил, время не берег
Да без веры шел...
И как жить я мог!
Колокольный звон — грешной души стон,
Не дает покоя днем и ночью он.
Будет так звучать, правдою звеня,
Пока Боже наш не простит меня.
Когда стихнет он, колокольный звон,
Радость тихую мне подарит он.
Стану жить тогда, каждый день ценя,
Пока Бог к себе не примет меня.

Владимир Матвеевич Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ!

Здравствуй, нашей жизни осень!
Хорошо, что ты пришла.
У тебя мы, осень, спросим:
«Что в подарок принесла?» —
«Принесла кусочки счастья,
И спокойствие в ненастье,
И друзей неполный дом,
Чтоб теплее было в нем.
Мужеству открыла дверь
В дни безвыходных потерь.
Веры и надежды горсть
Ты возьми; не хочешь — брось.
Еще мудрости начало —
Не бывает ей конца,
Легкую любви печаль,
Душу, рвущуюся в даль...»
Осень, нашей жизни осень,
Хорошо, что ты пришла.
Говорим тебе спасибо,
Что подарки принесла.

Наталья Евгеньевна Кылосова, Пермь

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ёшкин кот!

В Дании отцы на выбор

На улицах Копенгагена курсирует странный велосипед, жители называют его сперматозоидом. Так из банка спермы образцы доставляют на другой конец датской столицы в клинику с говорящим названием «Аист».

При перевозке сперму, замороженную в жидком азоте, хранят в головке «сперматозоида», расположенной перед рулем велосипеда. Выбрать отца для детей в Дании не сложнее, чем товар в магазине. Как правило, женщины хотят, чтобы донор был с голубыми глазами и ростом не ниже 180 см. Таких в банке донорской спермы достаточно. В Дании доноры не обязаны сообщать свое настоящее имя и номер телефона, как это принято в Британии или в других странах Европы. Количество датских доноров в результате только увеличивается. Теперь именно в Данию едут иностранки, желающие зачать с помощью искусственного оплодотворения. В этой стране спермы, проверенной на генетические болезни и инфекции, всегда хватает. В датской клинике стоимость этой услуги намного ниже, чем, например, в Великобритании. Женщины, которые обращаются за искусственным оплодотворением, чувствуют себя в клинике королевами: над кроватью, где проводится оплодотворение, висит небольшая деревянная корона.

Знаете ли вы, что...

* Внимательно относитесь к жалобам ребенка, если у него болит спина.

* Обратите внимание на лопатки ребенка: если они находятся под разным углом (одна прижата, другая «выбухает»), есть повод для беспокойства.

* Если одно плечо у ребенка ниже другого и с одной стороны талия более выражена, чем с другой, необходимо проконсультироваться у врача.

* Вы заметили, что у ребенка одна нога стала короче другой? Поторопитесь на прием к специалисту.

* Деформации позвоночника поддаются исправлению только до 14 лет, то есть до тех пор, пока не закрыты ростковые зоны позвонков.

P. S. Вовремя замеченное нарушение осанки поможет в будущем избежать многих проблем. Помните, что патологии позвоночника могут способствовать развитию заболеваний внутренних органов.

Рекомендуем **Актуальная тема**

Играем и лечимся

ИГРУ, КАК И ЛЕКАРСТВО, НУЖНО ПОДБИРАТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ БОЛЕЗНИ.

*** Если кашляет...** Чтобы ребенка меньше беспокоили приступы изматывающего кашля при простуде, бронхите или коклюше, он должен быть все время чем-нибудь занят. Увлеченные игрой, дети забывают о кашле. Если у ребенка нет высокой температуры, приготовьте небольшую ванночку с теплой водой. Пусть купает кукол, пускает уточек и корабли. Влажный воздух благотворно влияет на дыхание и успокаивает кашель.

*** Если малыш жалуется на боль в горле** при фарингите, ангине и скарлатине, а полоскать его еще не умеет, обучение этому навыку тоже можно превратить в детскую забаву. Дайте папе, бабушке или другим, более взрослым детям по стакану теплой воды и все вместе полощите горло вокруг тазика. Пусть все старательно запрокидывают голову, громко булькают. Для малыша это будет игрой, но скоро он и сам сможет полоскать горло. Сначала наливайте в стакан простую кипяченую воду, потом — некрепкий настой ромашки или шалфея. Важно, чтобы жидкость не была неприятной ребенку и не вызвала рвотный рефлекс, который очень силен в раннем возрасте. Если он возник, не настаивайте на процедуре.

*** При гриппе, ОРВИ, бронхиальной астме** не разрешайте ребенку возиться на полу, даже если он застелен шерстяным ковром и в комнате нет сквозняков. Ведь во время этих игр ребенок обычно сидит на корточках, скрючившись и сжав грудную клетку. Такая поза затрудняет дыхание, нарушает кровообращение и вентиляцию легких, препятствуя выздоровлению.

*** При ветряной оспе, дерматите** и других проявлениях кожной аллергии, когда ребенку не дает покоя сильный зуд, пригодятся игрушки, которые могут занять руки ребенка, чтобы он не расчесывал высыпания. Пусть вырезает, выкладывает узоры из мозаики или пазлов. Играя, малыш забывает о зуде.

*** Отвлечь ребенка от расчесов** и занять его пальчики можно лепкой. Вместо пластилина можно взять соленое тесто. Готовят его так: смешайте 2 части муки с 1 частью соли, добавьте для цвета каплю акварели, осторожно разведите теплой водой (лучше недолить, чем перелить). Тесто должно быть очень пластичным. Чем меньше фигурка, тем больше вероятность, что она не растрескается при выпечке. Слепив фигурки, поставьте их на противень, а затем закалите в духовке при самом слабом огне. Не позволяйте игрушкам подрумяниваться.

И. О. Лапина,
педиатр, врач I категории

Намотай на ус

В борьбе с вирусной инфекцией наши бабушки использовали лук и чеснок. Понемногу вводите их в меню малыша после полутора лет в сыром виде. Луковые перышки добавляйте в детские блюда с 8-9 месяцев. А можно разрезать луковицу или дольки чеснока на несколько частей и разложить на блюдечке в комнате. Резкий запах не понравится вирусам!

ЛАПША
из писем читателей

Был у меня ученик, который упорно писал в анкетах и сочинениях, что его папа — хирург. Исправления красной пастой не действовали до тех пор, пока я не спросила: «Он что, в самом деле такой плохой врач?»

Мария Ильинична, Мурманск

***

С такими генами, как у Андрея, продолжение рода будет больное!

Алла, Пятигорск

***

Детские вещи мы не выбрасываем. Все, что останется после нас, лишним не будет, следом родной брат, глядишь, забеременеет, у которого свадьба месяц назад была.

Елена, Московская обл.

***

Время, что были вместе, считаю райским. Мы занимались любовью по семь раз на дню. Везде, где можно и где нельзя. Он называл мою маму тещей. А что еще нужно 15-летней девчонке?

Лариса, Владивосток

Соска, прощай!

Не знаете, как отучить малыша от соски?

* Как только ребенок уснул, вынимайте ее изо рта и периодически пробуйте уложить дитя без пустышки.

* Малышу скоро год, а он не расстается с соской? Это грозит нарушением прикуса и логопедическими проблемами. Прибегните к хитрости: каждый день отрезайте понемногу от кончика пустышки — вскоре ее будет невозможно сосать...

* Если вдруг кроха попытается найти замену пустышке — начнет перед сном посасывать пальчик, мягко высвободите его изо рта и отвлеките малыша колыбельной песенкой.

Что делать с аденоидами?

Чем меньше ребенок, тем нужнее ему аденоиды (даже не очень благополучные): ведь это часть его иммунной системы. Детей до трех лет оперируют только в исключительных случаях.

МИНДАЛИНЫ, АДЕНОИДЫ, АНГИНА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

Миндалины — это часть иммунной системы. Лимфоидное кольцо глотки, задерживая микроорганизмы, не дает им проникнуть в дыхательные пути. И поскольку иммунной системе детей в новинку многие привычные нам инфекции, работает она с повышенной нагрузкой. Поэтому миндалины у малышей крупнее, чем у взрослых. По мере взросления такое количество иммунных клеток становится ненужным, и миндалины уменьшаются. К подростковому возрасту миндалины становятся крошечными.

Нарушение слуха родители обычно списывают на рассеянность: ведь слово «шоколадка» ребенок отлично слышит. Но это-то как раз объяснимо: при аденоидах ухудшается в основном восприятие звуков высоких частот — то есть шипящих согласных. А слово «шоколадка» узнаваемо и без первой буквы. Еще один признак воспаления носоглоточных миндалин — у ребенка постоянно приоткрыт рот. В норме воздух должен идти по носовым путям, где он согревается и очищается: бактерии вместе с пылью оседают на вязкой носовой слизи. Если же малыш дышит ртом, холодный воздух вместе со всеми бактериями летит прямиком в трахею и бронхи. Именно поэтому ребенок с увеличенными аденоидами без конца болеет. Родители «аденоидного» ребенка могут заметить, что он с трудом встает утром, а днем его тоже тянет ко сну, потому что из-за затрудненного дыхания к головному мозгу поступает меньше кислорода. «Аденоидного» ребенка вычислишь и по тому, как он говорит: разросшаяся ткань не дает звуку резонировать в придаточных пазухах, и он получается гнусавым. По той же причине такие дети подвержены гайморите (воспалению пазух). Когда-то хроническое воспаление аденоидов называли «бледным худосочием». Диагноз ставился мгновенно, с одного взгляда на маленького пациента: безвольно приоткрытый рот, разглаженные носогубные складки, болезненно вытянутое лицо...

Заложен носик? Промывайте его слабым настоем ромашки, зеленого чая или морской солью.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Ребенок:

* часто болеет;
* постоянно хлюпает носом;
* гнусавит — согласный звук «м» произносит как «б» («басло» вместо «масло»);
* спит с открытым ртом, храпит (здоровые дети не храпят!);
* постоянно переспрашивает;
* жалуется на головную боль;
* часто капризничает;
* гримасничает;
* мочится в постель.

Как обстоят дела с носовым дыханием, покажет простой тест: поднесите кусочек ватки к одной ноздре ребенка, а другую слегка прижмите пальцем. Попросите подышать носом, и по движению ворсинок сразу увидите, насколько хорошо проходит воздух.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА?

Облегчает дыхание промывание носа фурацилином, слабой настойкой прополиса, отваром ромашки, зеленым чаем или морской солью (1 чайн. ложка на 1 стакан воды). Как проводить процедуру? Пусть ребенок стоя немного наклонит голову вперед. Вы набираете в спринцовку раствор, вводите наконечник в носик и просите малыша сделать вдох. В этот момент осторожно вливаете лекарство, а затем просите его хорошенько высморкаться. Процедуру проводите 3-4 раза. Взрослых детей можно просить втягивать раствор носом из плоской мисочки.

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ?

Чем меньше ребенок, тем нужнее ему аденоиды (даже не очень благополучные): ведь это часть его иммунной системы. Детей до трех лет оперируют только в исключительных случаях. Программу лечения врач всегда подбирает индивидуально. Кому-то помогают вяжущие средства типа колларгола, которые закапывают после тщательного промывания носика. Другим подходят гомеопатические препараты (эхинацея, «Лимфомиозот», «Траумель»). Третьи чувствуют себя лучше после физиотерапевтических процедур (облучение ультрафиолетом, лазерная терапия, электрофорез). Такие вещи несомненно помогают дождаться счастливого момента, когда аденоиды начнут уменьшаться сами по себе.

А ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ОПЕРАЦИЯ?

Если доктор сказал «удалять», придется идти на операцию. Показания к удалению носоглоточных миндалин — полное отсутствие носового дыхания, снижение слуха, частые отиты и гаймориты. Операция длится несколько минут и может выполняться не в стационаре, а в поликлинике. Местной анестезии для этой процедуры вполне достаточно, но поскольку для ребенка любая операция — стресс, аденоиды удаляют под общим наркозом. А можно прижечь аденоиды холодом, попросту отморозив лишнюю ткань. Это значительно менее болезненная и травмирующая процедура. Наркоз не нужен, кровотечения нет, и рана заживает быстрее. В течение недели может сохраняться отек слизистой, и в это время ребенок по-прежнему дышит ртом. Но отек в конце концов спадает, тогда и нос начинает дышать.

ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

По привычке малыш продолжает дышать ртом, сводя на нет результаты лечения. Поиграйте с ним: прижмите одну ноздрю и попросите глубоко вдохнуть носом, а потом резко выдохнуть. Попросите произносить звуки «м» и «н» с закрытым ртом и выталкивать воздух через нос вместе со звуками «б», «п», «д», «т».

«Мы в ответе перед своими потребителями»

ИНТЕРВЬЮ С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР»

Президент фармацевтической компании «Эвалар» Л.А.Прокопьева

20 лет для совершенно нового для России рынка натуральных препаратов – срок огромный. На формирующемся рынке даже просто выжить – уже заслуга, а стать первым и изо дня в день удерживать безусловное лидерство – заслуга вдвойне.

20 лет – срок, которым бизнес проверяется на правильность и прочность. О том, каких правил надо придерживаться, чтобы маленький семейный бизнес вырос в империю, мы поговорили с создателем и руководителем фармацевтической компании «Эвалар» Ларисой Прокопьевой.

– Лариса Александровна, мы знаем, что компания Эвалар носит имя двух создавших ее женщин – Эвы и Ларисы. Что стало с Ларисой, нам всем известно, – она руководит крупнейшей в России фармацевтической компанией – производителем натуральных препаратов. А что стало с Эвой?

– Эва Дамбровска – одна из руководительниц известной польской фирмы Pollena. Она приезжала в Бийск с планами открыть СП – совместное российско-польское предприятие по выпуску декоративной косметики. Ее вклад в становление нашей компании трудно переоценить – она была человеком от реального бизнеса, и ее советы для нас, теоретиков, были незаменимы. С косметикой у нас так и не сложилось, но имя Эвы навсегда стало частью нашего бренда.

– Когда двадцать лет назад вы создавали компанию, Вы думали о том, что станете лидером и будете задавать стандарты целой индустрии?

– Тогда мы не думали о лидерстве – мы думали о том, как создать такое производство, которое будет работать на здоровье людей не только сегодня, но и завтра. Нелегко было разобраться, каким оно должно быть, ведь бизнес в России только начинался. Мы не говорили «стандарты» и «бизнес-процессы», мы говорили «качество» и «здоровье людей». Мы задали себе три простых вопроса – что мы можем сделать, чтобы люди, которые нас окружают, были здоровы и через десять, и через двадцать, и через тридцать лет? Какой должна быть наша продукция, чтобы наши первые покупатели оставались с нами спустя долгие годы? Каким должно быть производство, которое такую продукцию сможет выпускать? И когда мы ответили на эти вопросы, появилась стратегия развития компании, появился тот Эвалар, который вы знаете.

– И какими же были ответы?

– Первое – мы должны выпускать натуральные препараты для здоровья, которые улучшают качество жизни. Причем они должны быть доступны каждому, будь это пенсионер, студент или молодая семья. Это важно, потому что каждый человек должен иметь возможность улучшить свое здоровье и здоровье своих близких.

Второе – наша продукция должна быть не просто качественная, а «стабильно высокого качества». И различных препаратов должно быть столько, чтобы любой человек, ступивший на «тропу здоровья», мог идти по ней до самой глубокой старости. Которая, кстати, откладывается на неопределенный срок благодаря постоянной работе над собственным здоровьем. Ведь мы выпускаем натуральные препараты для всего – печени и почек, сердца и сосудов, зрения и суставов, общеукрепляющие и повышающие иммунитет...

– А производство? Как двадцать лет назад Вы могли предугадать тот самый стандарт GMP, который сейчас считается эталоном и гарантом качества продукции и на который государство обязало перейти все отечественные фармацевтические компании?

– Все просто – нужно было посмотреть в ту сторону, где потребление товаров для здоровья уже давно считается хорошим тоном, а стандарты производства отработаны десятилетиями. Мы поехали в Европу, на заводы, выпускающие натуральные препараты. Присматривались, сравнивали, задавали вопросы. В Бийск мы возвращались с твердой мыслью, что наш путь – это GMP. Именно GMP дает ответ на наш третий вопрос – каким должно быть правильное производство. Собственно, нашу правоту подтверждает то, что сейчас этот стандарт признан и в России, причем на государственном уровне.

– Даже сейчас оборудовать производство по стандарту GMP – дело дорогое, а тогда это были просто космические деньги. Не проще было сделать как все и не рисковать такими деньгами, тем более, что Вас к этому никто не принуждал?

– Нет, не проще. Мы же не носки выпускаем, которые, если некачественные попались, можно выбросить и новые купить. Со здоровьем так нельзя, мы в ответе перед своими потребителями. Мы видели GMP гарантом качества продукции, и мы ввели его, вопрос цены тут не стоял. Надо сказать, что это решение – выпускать натуральные препараты по стандартам фармпроизводства – оправдало себя много раз. Я даже не говорю сейчас о принципиально ином уровне качества, которое гарантирует GMP, – это и так очевидно. Но когда мы недавно стали целую линейку препаратов переводить в категорию лекарственных средств, перед нами не встал вопрос о переоборудовании производства в соответствии с последними требованиями со стороны государства. Оно у нас уже есть.

– Вы сказали, что одна из ваших заповедей – доступность. Как вам удается удерживать такие низкие цены? Моя коллега, которая была на открытии вашей аптеки на Тверской, была поражена стоимостью вашей продукции.

– Во-первых – сырье. Многое мы не закупаем, а выращиваем сами, – вы наверняка слышали про наши плантации трав в предгорьях Алтая. Кстати, когда мы начинали выращивать травы, мы думали, в первую очередь, про то, чтобы наше качество не зависело от поставщиков. Но это очень существенно влияет на ценообразование – ведь мы не платим таможенные пошлины, да и никто ничего по завышенным ценам нам продать не может.

Кроме того, мы развиваем собственную аптечную сеть на Алтае и в Москве. Достаточно сказать, что цены на нашу продукцию в аптеках «Эвалар» на 20 – 30 процентов ниже, чем в других московских аптеках.

– Вы не боитесь, что после этой статьи все бросятся в ваши аптеки, вы просто физически не справитесь с потоком желающих и первый раз в жизни вы столкнетесь с нареканиями по качеству – теперь обслуживания?

– Мы и это предусмотрели (улыбается). В нашей аптеке на Тверской, про которую рассказывала ваша коллега, работает специальный робот-фармацевт, который доставляет на кассу любой препарат за 7 секунд. Для потребителя это – скорость обслуживания в три раза быстрее, чем в обычной аптеке, где провизор сам ищет препараты по шкафчикам.

Участок прессования таблеток цеха готовых форм.

– Да, я читала про это. Журналисты называют ее «аптекой будущего». Опять покупаете новое дорогое оборудование? Вводите новый стандарт теперь для аптек, как было с GMP?

– Вы же сами говорили о лидерстве. Мы понимаем, что быть лидером – большая ответственность. Формирование стандартов для индустрии – часть нее.

– Можете сказать, как за двадцать лет изменился ваш потребитель?

– Он стал более ответственно относиться к своему здоровью, это факт. Если раньше люди просто лечились, то сейчас все больше и больше они интересуются профилактикой, и что особенно радует – они не ждут, когда что-то заболит. За двадцать лет сформировалось новое поколение людей, для которых пить кальций также естественно, как чистить зубы. Маркетинговые исследования показывают, что наши натуральные препараты пьют целыми семьями из года в год, – а это говорит о новом самосознании, о качественном скачке в эволюции отношения россиян к своему здоровью.

– И последний вопрос. Что из принятой двадцать лет назад стратегии развития Эвалар актуально до сих пор?

– Все.

Линия розлива BOSCH цеха галеновых препаратов.

Эвалар сегодня

- **СОБСТВЕННАЯ АПТЕЧНАЯ СЕТЬ В МОСКВЕ И АЛТАЙСКОМ КРАЕ (21 АПТЕКА).**
- **ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ ЭКСПОРТИРУЕТСЯ В 19 СТРАН, В ТОМ ЧИСЛЕ В США И СТРАНЫ ЕВРОСОЮЗА.**
- **В 2010 Г. ВЫПУЩЕНО 68 194 664 УПАКОВКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, БАД И КОСМЕТИКИ РАЗЛИЧНЫХ НАИМЕНОВАНИЙ.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА С 151

Прошу помощи

У МЕНЯ КИСТЫ НА ОБЕИХ ПОЧКАХ

Мне 49 лет. У меня многочисленные кисты на обеих почках. Воспаления нет. Нефролог говорит, что медикаментозного лечения нет, кисты нужно контролировать раз в год, а в старости можно очищать почки диализом. Я читала, что если кисты «заблокируют» всю почку, то ее нужно удалять. На одной почке так много кист, что удалить их точно невозможно. Об этом было написано в заключении нефролога. Как укрепить почки?

Наталия Ваднер, Германия

КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА В КАЖДОМ ПОСЕВЕ

Живу в деревне. Иногда удается купить «Айболит» в русском магазине. У меня кишечная палочка во влагалище. Принимала кучу антибиотиков. С февраля хожу по врачам. На фоне антибиотиков развился грибок, а кишечная палочка все равно есть в каждом посеве. У меня сильное жжение в вульве. Ночами спать не могу, принимаю по две таблетки снотворного. Может, кто-нибудь из российских женщин, которые мучились так же, как и я, посоветует, что делать, в какую дверь стучаться? Моя жизнь стала невыносимой: жжение и днем и ночью. Помогите, ради Бога!

Светлана Хайнбехнер, Германия

КАКАЯ КАЛИНКА ЛЕЧЕБНАЯ?

Я выписываю и всегда читаю «Айболит». Многие рецепты мне помогли и в лечении болезней, и в жизни. Читаю сама — своих детей лечу по газете. Как-то прочитала о растении калинка, но мне сказали, что калинка ядовита. А какая лечебная и когда ее можно собирать? Эту ягоду нужно собирать до заморозков или после? Спасибо всем читателям за письма и советы, которые они дают болеющим людям!

Семья Заутнер, Германия

ОДЫШКА НАЧИНАЕТСЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ

Несколько месяцев назад перенесла пневмонию. Когда она уже начала проходить, появилась одышка. Пошла к кардиологу, сделала кардиограмму. Оказалось, что с сердцем проблем нет. Скорее всего, у меня невроз. Посоветовали принимать корвалол. Вроде помогает. Заметила, что одышка действительно начинается от волнения. Такое чувство, будто не хватает воздуха для полноценного вдоха, и я просто боюсь задохнуться. У меня и правда жизнь неспокойная. Свекровь постоянно терроризирует и унижает. Но самое обидное, что муж в этих ситуациях меня не защищает. Чувствую себя одинокой и беззащитной. Конфликтовать не люблю и не хочу с ними ссориться. Держу обиду в себе — характер такой... А тут еще не могу сбросить лишний вес, силы воли не хватает, от этого становится еще хуже. Иногда кричу на своего ребенка. В душе какая-то тревога, снятся плохие сны... Как быть?

Анна, Башкирия

ЛИШЬ «НАЙЗ» НЕМНОГО ПОМОГАЕТ...

Мне 36 лет. Вначале болела левая нога, ее сводило судорогой, особенно по ночам. А недавно стало совсем невыносимо: заболели обе ноги, мышцы постоянно стягивает... Не сплю ночами, мучаюсь, стараюсь поменять позу, но от этого боль только усиливается, хоть плачь... Минут через пять немного отпускает, но если начинаю шевелиться, снова острая боль, потом немного отпускает. Утром встать с постели — большая проблема. Ходить тяжело. Иногда и руки болят. У меня шейный остеохондроз. «Найз» немного помогает. Я учительница, но учебный год совсем меня не радует...

Елена Алексеевна Совенкова, Рязань

ПРОСТУДА ВСКОЧИЛА ПРЯМО В НОЗДРЕ...

У меня простуда вскочила прямо в ноздре. Подумал, что это просто болячка, но через несколько дней она начала покрываться корочкой. Нашел у себя в аптечке какую-то мазь, смазал, однако она не помогла. А еще через 2 дня болячки разнесло по всему лицу: на губе, на щеке, во рту. Думаю, это герпес. Сосед сказал, что от герпеса можно избавиться с помощью звероробойного масла. Оно мне тоже не помогло. Ем плохо, сплю тоже. Болячки зудят и чешутся. Может, кто сталкивался с подобным?

Геннадий Иванович, Саратовская обл.

СЫН БЫЛ ОЧЕНЬ УМНЫМ, А ТЕПЕРЬ ВИТАЕТ В ОБЛАКАХ...

Низкий поклон всем, кто спешит помочь людям! Беда заставила меня написать письмо. Сыну 34 года, он болен уже более 20 лет. Пытаюсь его исцелить. Он рос прекрасным ребенком, был очень умным — и вдруг болезнь. Сейчас же, когда видит постороннего человека, начинает смеяться без причины. Такое впечатление, что витает в облаках. Привык все делать под команду. Целыми днями сидит дома, смотрит телевизор, разгадывает кроссворды. Я его приучаю к самостоятельной жизни, он учится готовить. Возила сына к бабкам, народным целителям, космоэнергетикам, были и у Кашпировского. Он сказал, что мой парень ему очень понравился и что он и не болен и не здоров. Если кому-то известно, как ему помочь, буду очень признательна за письма. Огромная просьба к инвалидам в возрасте 20-40 лет: отзовитесь! Сын будет очень рад.

Без подписи, Германия

БОЛЬ ГУЛЯЕТ ПО СПИНЕ...

Мне 56 лет. Очень болит спина. Боли переходят с одного места на другое. День-два болит в одном месте, потом в другом. И так днем и ночью, покоя нет уже 14 лет. Живу в Германии 17 лет. Хожу по врачам, а толку нет. Всякие диагнозы ставят, а конкретного нет. В помощь только обезболивающие лекарства выписывают или массаж. Я даже не помню, сколько раз мне делали массаж за это время, но результата нет. Диагнозы фибромиалгия, укороченные мышцы... Целители тоже не помогли. Я потеряла надежду, последняя — это вы, читатели «Айболита». С нетерпением жду вестей от вас.

Ида Anselm, Германия

И ВДРУГ ДИАГНОЗ: ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Собрала подшивку «Айболита». Теперь обращаюсь к вам со своей бедой. Мне 52 года. У меня раньше были проблемы с печенью. А тут попала в больницу на целый месяц, поставили диагноз цирроз печени. Пью много таблеток, похудела на 20 кг. Меня очень волнуют ноги. Буквально за пару недель они почернели внизу, на них появилось много мелких сосудов. Обращалась за помощью к врачам — все бесполезно. Думаю, что таблетки пить уже ни к чему. Мне сказали, что в России люди знают народные рецепты избавления от этой болезни. Умоляю, помогите!

Катерина Фризен, Германия

ВСЁ ВРЕМЯ ТОШНИТ. КТО ПРОШЁЛ ЧЕРЕЗ ЭТО?

Страдает близкий человек! Не знаем, чем ему помочь. Дяде 71 год. Ему удалили большую доброкачественную опухоль на кишечнике. По результатам гистологии раковых клеток в организме не обнаружили. Но через месяц после операции назначили химиотерапию: 6 сеансов с перерывами в 21 день. После первого курса началась сильная диарея — видимо, нарушилась микрофлора. Все время тошнит, часто мучает рвота, дядя ничего не может есть. Может, не надо было делать химиотерапию? До нее он чувствовал себя хорошо. Как облегчить состояние дяди? Люди! Те, кто прошел через эти муки! Поделитесь опытом, посоветуйте, как справиться и с диареей, и с рвотой. И когда это закончится?

Фатима Узденова, Карачаево-Черкесия

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ СПАСИТЕ!

У меня с детства постоянное воспаление яичников, потом добавились эрозия и молочница, постоянные выделения. Иногда бывают боли. Единственное — не прижигала эрозию, потому что еще не рожала. Поскольку лекарства не помогают, может, мне попробовать справиться с молочницей народными методами? Женщины, подскажите какие-нибудь народные рецепты, прошу, не молчите! Надеюсь на ваши письма!

Татьяна Н., Пермь

***

Очень больна дочь. Врачи отказали в лечении. Сейчас лечимся травами. Нам посоветовали лечить девочку пеплом стеблей бобов. Люди, помогите нам, пожалуйста, найти эти стебли! У нас появилась большая надежда: возможно, это шанс на жизнь. Если это лечение поможет, обязательно напишем.

Л. Ф. Шилина, ул. Шахтерская, 45, кв. 11, Гуково-9, Ростовская обл., 347870

***

Нужны зеленые грецкие орехи. Знаю, что их надо срывать до середины июня. Пожалуйста, вышлите наложенным платежом 50 штук. Расходы оплачу.

Екатерина Егоровна Садовникова, проезд Северный, 3а, кв. 3, Абакан, Республика Хакасия, 655010

***

Для лечения рака очень нужны травы: болиголов, аконит, дурнушник. Но не знаю, сколько нужно для первого лечения. Люди добрые, может, у кого-нибудь из вас есть эти травы? Надеюсь, что откликнутся и те читатели «Айболита», которым они принесли пользу. Поделитесь, пожалуйста, опытом. Вся надежда на вас.

Елена Георгиевна Непомнящих, ул. Садовая, 27-7, пос. Мегет, Ангарский р-н, Иркутская обл., 665854

***

У кого имеется нарушение вестибулярного аппарата? Как лечитесь? Что помогает? Очень просим: ответьте на наше письмо подробнее.

Семья Eger, Herford

***

Уже второй год хожу по врачам. Раз в месяц лежу в больнице, и толку никакого. Не могу вылечиться от крапивницы, доходит до отеков Квинке (затруднено дыхание). Может, кто-то знает народные средства, чтобы забыть об этом навсегда?

В. Н., Саранск

***

Обращаюсь к добрым людям, неравнодушным к чужой беде! Сообщите, пожалуйста, адрес монастыря, где лечат от алкоголизма елейной солью или где можно достать эту соль. И как ею лечиться?

Елена Ивановна Пронина, Саратовская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Таисия Александровна из Буденновска, Ставропольского края, которая рассказывает о мази «Живокост» от суставных болей («Айболит» №12 за 2010 г.)!

Много раз пыталась дозвониться до вас, но увы. Если это возможно, вышлите мне, пожалуйста, мазь «Живокост» наложенным платежом.

Elizabeta Kaufelt-Cornely, Schulstrass, 44, Raeren, Belgien, 4730

***

Н. Г. Рязанова из Североуральска, Свердловской обл., автор письма «Кажется, я выздоравливаю», которая пишет, что вылечилась от депрессии («Айболит» №16 за 2011 г.)!

У сына депрессия. Очень хочу вас найти, посоветоваться. Может, мой сын пойдет на поправку? Болезнь серьезная, и я очень переживаю за парня. Отзовитесь, пожалуйста!

Н. Усачева, Грозный, Чеченская Республика

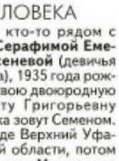
ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Может, живет кто-то рядом с моей тетушкой, **Серафимой Емельяновной Берсеневой** (девичья фамилия Куимова), 1935 года рождения? Еще ищу свою двоюродную сестру Елизавету Григорьевну Федькину, ее мужа зовут Семеном. Они жили в городе Верхний Уфалей, Челябинской области, потом переехали в Воронеж. Много лет о них ничего не известно.

Татьяна, Германия

***

Ищем сестру — **Таисию Владимировну Соколову** (девичья фамилия Юрченко), 1930 года рождения, жила по адресу: Краснодарский край, Мостовской р-н, пос. Мостовской, ул. Энгельса, 43. Она страдает провалами в памяти, склерозом головного мозга, ничего не помнит. Ушла из дома в апреле 2010 года, и до сих пор у нас нет о ней никакой информации. Была одета в зеленую куртку, черную юбку, черные сапоги. Волосы седые, волнистые, рост 160-165 см. Может, кто-то видел Таисию, знает о ее местонахождении или подвозил до больницы? Надеемся на вас, читатели «Айболита»! Свой полный адрес написать не могу, пишите в редакцию.



Раиса Павловна Шнякина, Сочи

Что же конъюнктивит делает с глазом! Его пришлось удалить...

АЙБОЛИТ

В 2009 году у меня случился кератит. В стационаре одной иркутской клиники стали усиленно лечить глаз порошком альбуцида (сыпать его в глаз), колоть дексаметазон и проводить физиопроцедуры. С каждым днем я видела этим глазом все хуже и хуже, но врач не отменяла лечение и ничем не заменяла. Если бы я знала, чем это все закончится, убежала бы оттуда! В итоге появилась язва роговицы. Срочно поехала в Москву спасать глаз. Доктор Каспаров с помощью пересадки донорской роговицы спас глаз и вернул мне зрение. Но спустя время глаз начал мутнеть. Обратилась в крупную иркутскую клинику, и снова мне стали сыпать в глаз порошок альбуцида и колоть дексаметазон. В итоге глаз совсем перестал видеть и начал атрофироваться. Вот такая в Иркутске офтальмология. Не помогла и повторная кератопластика в Москве. В общем, глаз удалили, это наши врачи делают умело. Почти в то же время я перенесла конъюнктивит на другом глазу. После 25 дней лечения «Полуданом», «Флоксалом», «Диклофом» и альбуцидом появились рези в глазу. А боли были такие, что просыпалась по ночам! Потом резко ухудшилось зрение, причем стала плохо видеть и вдаль, и вблизи. Врач сказала, что это возрастное изменение, и выписала очки. Мне 40 лет, ни к одним очкам не могу привыкнуть. В другой клинике врач сказала, что конъюнктивит продолжается, и выписала антибиотики и «Корнерегель». Резь и боли в глазу уменьшились, но все же бывают. Зрение не восстанавливается. Телевизор совсем не смотрю, людей на улице не узнаю. К врачам обращаться нет смысла, да и опасно. Боюсь заниматься самолечением. Одна надежда на вас, читатели «Айболита»! У кого была такая ситуация? Помогите восстановить зрение хотя бы чуть-чуть. Что же конъюнктивит делает с глазом!

Ирина Л., Иркутск

Ночные кошмары появляются за 10 минут до 12 часов ночи

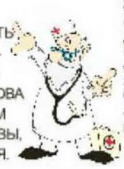
АЙБОЛИТ

В 2008 году у меня появились ночные кошмары, это всегда случается за 10 минут до 12 часов ночи. Я буквально вскакиваю с постели, ощущая сильный страх и тревогу. Сердце бешено стучит, того и гляди выскочит из груди. Реально как бы вижу, что люди ломают то двери, то стены, то своих спящих детей не узнаю, вроде бы это чужие люди — страшные. То не помню, как из спальни попала на кухню. Видения каждый раз разные и длятся 7-10 минут, после чего тут же засыпаю. Утром встаю разбитая, голова тяжелая, как будто вообще не спала. У меня муж, трое детей. Мои близкие не знают о том, что со мной происходит по ночам. Боюсь, что сочтут меня за умалишенную. Жизнь стала кромешным адом. Прошла все обследования у невролога: томографию, мониторинг сна — ничего не находят. Невролог ставит диагноз эпилепсия под вопросом. Но обследование и снимки головы это не подтверждают. Врач выписывал успокоительные лекарства. Вот уже три месяца пью таблетки «Депакин Хроно». Сердцебиение уменьшилось, страх и видения остались, но реже — дня через три-четыре повторяются. Спасибо хоть не каждую ночь. Молю Бога и вас, читатели «Айболита», помогите Христа ради! Думала, что это порча. Обращалась к космоэнергетику, приняла 12 сеансов, очистили квартиру, но ничего не изменилось. Возможно, кто-то из читателей сталкивался с таким недугом? Жду писем от вас. Будьте все здоровы и счастливы!

Любовь Андреева, Тетюши, Татарстан

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЗОЛА КОРНЕЙ ПОДСОЛНУХА ОТ ЭКЗЕМЫ

Для Ирины из Кемерово, автора письма «Лицо чешется и мокнет» («Айболит» №20 за 2011 г.).

У меня была экземе на ноге, очень беспокоила, чесалась. Чем только ни мазала — ничего не помогало! Как-то в поликлинике встретила знакомую, рассказала ей о своей беде, и она посоветовала хороший рецепт. Надо сжечь корни подсолнуха, собрать золу, развести кипятком до кашицеобразного состояния и наложить на больное место горячей, но чтобы не обжечься. Держать, пока не остынет. Мне хватило 3 процедур, и больше никогда экзема не появлялась.

Л. И. Козлова, Челябинск

Я РАСЧЁСЫВАЛА РУКИ ДО КРОВИ...

Для Ирины из Кемерово («Айболит» №20 за 2011 г.).

В молодости я сильно мучилась экземой. Руки чесались так, что расчесывала их до крови. После безрезультатных хождений по врачам решила лечиться сама. Помог мне такой рецепт. Я брала по 1 ст. ложке березовых почек, парафина (покупала в аптеке), растительного и сливочного масла. Все перемешивала, на слабом огне кипятила 15 минут и быстро процеживала, так как смесь быстро застывает. Ею и смазывала больные места. Но прежде грела кожу над плитой. Лишний жир снимала салфеткой. Каждое утро начинала с этой процедуры. Кожа после такого лечения становилась мягкой, и болезнь отступала. С тех пор этот рецепт мне больше не пригодился.

И. В. Астахова, Красноярск

ОТ ЭКЗЕМЫ СПАСЛО КАСТОРОВОЕ МАСЛО

Для Ирины из Кемерово («Айболит» №20 за 2011 г.).

На нервной почве у мужа на обеих руках появились маленькие симметричные экземы. Врач рекомендовал дорогостоящие мази, после которых пятнышки экземы превратились в зудящие, трескающиеся и мокнущие пятна величиной с двухрублевую монету. Муж был в отчаянии. Как-то на работе поделилась проблемой с сотрудницей, и она рассказала, как можно вылечиться от экземы при помощи касторового масла. Надо ежедневно 2-3 раза в день в течение 20 минут втирать в пятна касторовое масло. Муж так и сделал, и через 4 недели экземы как не бывало.

Г. Н. Кузьмина, Псков

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭКЗЕМЫ

Для Ирины из Кемерово («Айболит» №20 за 2011 г.).

Хочу предложить рецепт от экземы. Я мучилась ею 20 лет, а теперь забыла, что это такое. Помогла мне такая мазь. Я смешивала 2 ст. ложки сливочного масла с 1 ст. ложкой меда, добавляла 1 яйцо, а потом 1 ст. ложку уксуса. Все тщательно перемешивала и ставила в темное прохладное место. Этой мазью я регулярно смазывала раны и вылечилась. Даст Бог, эта мазь поможет еще кому-нибудь.

Светлана Анатольевна Каирсалова, Харабали, Астраханская обл.

ПРИЛОЖИТЕ ЛУКОВУЮ КАШИЦУ...

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Предлагаю рецепт от бородавок. Перед сном чистыми руками возьмите луковицу без шелухи, натрите на очень мелкой терке (на которой трут картофель на крахмал) и полученную жидкую кашицу наложите на бородавку. Через 5 минут стряхните (не мойте!). После этого ложитесь спать. Мой муж так делал три дня подряд, и бородавки исчезли, мы даже и не заметили. Если кому-то поможет этот простой рецепт, буду рада.

Людмила Анатольевна Дегтярева, Морозовск, Ростовская обл.

НАМ ПРОПИСАЛИ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА

Для В. В. Безборода из Усмани, Липецкой обл., автора письма «От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет» («Айболит» №26 за 2010 г.).

Мы живем в Германии, у нас была похожая ситуация. Умер дедушка, и дня через два после похорон мы заметили, что у нашего сына левая сторона лица вообще не двигается, стала как будто парализованная. Обратились к детскому психотерапевту, нам прописали делать гимнастику для лица. Может, у вашей девочки был какой-нибудь стресс и от этого случилась такая беда? Желаем скорого выздоровления!

Семья Dobler, Германия

ПОДМЫВАЙТЕСЬ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Я страдала этим 10 лет назад. У меня чесалось все тело и влагалище тоже, только в области ануса не было. Места не находила. Мы тогда уже переехали в Германию. Начала ходить по врачам: и у дерматолога была, и у других специалистов — никто ничего не находит. Думаю, что все началось от того, что спринцевалась содой, может, нарушила внутреннюю микрофлору? С этого все пошло: сначала начало чесаться в интимном месте, а потом с неимоверной силой ноги и все тело, и так же, как и у вас, в основном ночью. Это длилось почти 8 месяцев. И тут я вспомнила, как мама учила меня мыть шов после кесарева сечения: хозяйственным мылом и такой горячей водой, какую только можно вытерпеть. Решила попробовать. Одним словом, выкиньте всю химию, подмывайтесь через день очень горячей водой с хозяйственным мылом (внутри не мойте). Ноги обливайте до колен горячей водой, какую только можете вытерпеть, иногда захватывайте живот — это делайте каждый день. Я думаю, что подмываться можно еще гелем с молочно-кислыми бактериями (может продаваться в аптеке). Не спринцуйтесь! У меня через 10 дней после начала лечения зуд почти прошел. Желаю успехов!

Татьяна Мактин, Штутгарт, Германия

Родить сыночка мне помог обыкновенный подорожник

Для Светланы из Караганды, автора письма «Эндометрит как был, так и есть» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Хочу поделиться одним советом, пригодившимся когда-то и мне.

Многие женщины не могут забеременеть, стать матерями, а врачи нередко отступают, ссылаясь на бесплодие. Сама я родила только в 32 года и была настолько счастлива, что всю любовь, заботу, нежность, доброту дарю сейчас своему сыночку, которому уже 7 лет. Помог мне обыкновенный подорожник, точнее его семена. Приготовьте отвар: 1 ст. ложку семян подорожника большого залейте 1 стаканом воды температурой 70°С, настаивайте 20 минут, потом кипятите 5 минут, охладите и процедите. Пейте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 7 недель. Достаточно бывает одного курса. Но если не поможет с одного раза, лечение можно повторить.

И еще желательно поставить свечку в церкви Богородице со словами: «Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою, благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших. Аминь. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Пошли, Господи, мне, рабе Божьей (ваше имя), младенца. Аминь. Дева Мария, помоги. Аминь».

Марина Пескова, Волгоградская обл.

Советы народного целителя

Порча бывает в виде эпилепсии и шизофрении

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края, которая страдает эпилепсией («Айболит» №3 за 2011 г.).

*** Чтобы снять судороги,** надо пить настой травы пустырника обыкновенного по 30 мл 4 раза в день до еды. Для его приготовления 2 ст. ложки измельченной травы залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.

*** От эпилепсии** избавляет чернобыльник (полынь обыкновенная). 1/2 ст. ложки сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, остудите, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Особенно эффективен чернобыльник, когда на человека наводят порчу в виде эпилепсии или шизофрении. Чтобы определить, была ли сделана такая порча, больного надо положить лицом вниз, руки по швам. В правую руку надо взять освященный крестик на нитке длиной 15-20 см и поднести к затылку больного на расстоянии 5-10 см. Если крестик начнет вращаться против часовой стрелки, значит, наведена порча.

*** При судорогах и коликах различного происхождения** в народной медицине применяют отвар листьев и корней пустырника и в составе сборов при разных заболеваниях желудка, прямой кишки, матки.

*** Эффективен при эпилепсии** и такой рецепт: 1 ст. ложку измельченных корней пиона (марьин корень) залейте 3 стаканами крутого кипятка, настаивайте в закрытой посуде, затем процедите. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Этот настой применяют для лечения не только эпилепсии, но и заболеваний желудочно-кишечного тракта, при кашле, ревматизме, подагре, болезнях печени, нервных расстройствах. Также он повышает кислотность желудочного сока.

*** При всех видах эпилепсии** 100 г корней прострела лугового залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, процедите и принимайте по 10 капель 3 раза в день за час до еды.

***** Возьмите в равных частях шишки хмеля, листья мяты перечной, мелиссы, корни девясила и трявы донника лекарственного. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте по 2 стакана настоя в день.

*** При эпилепсии** хорошо помогают ванны из коры осины и ивы, корневищ аира, почек сосны и сенной трухи. Принимать их надо 15-20 минут, температура воды — не более 40°С. Процедуру желательно проводить по четвергам до восхода солнца.

Пища должна быть вегетарианской или молочно-растительной. От сладостей, жирной и острой пищи, яиц, кофе и крепкого чая лучше отказаться.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110-46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

Прикинь на себя — **Такое мнение**

Вы одержимы бесом тоски...

Для Натальи из Волгоградской обл., просит адреса монастырей, где помогут справиться с депрессией («Айболит» №14 за 2011 г.).

Лечение вашей депрессии нужно начинать с вашего воцерковления. Важно быть не крещеным человеком, а верующим, и не только на словах (в душе), но и на деле. Исповедь и причастие необходимы в первую очередь, причем не 1-2 раза за год, а как можно чаще. В течение всех постов причащаться или исповедоваться (или и то и другое) желательно по 2-3 раза, но не каждое воскресенье, иначе таинство войдет в привычку. Все наши беды случаются с нами от нашего незнания и лености в чтении Священного Писания, Евангелия и святоотеческих книг. Именно в них мы находим, что мерзок в очах Божиих тот, кто пытается обращаться ко всяким лицам, занимающимся оккультизмом, магией, гаданием. Эти люди бывают отлучены от причастия. Если вы попали в руки падших ангелов (бесов), то и несете этот груз на себе. Все гадалки, поборники белой и черной магии — закадычные друзья бесов. В этом грехе вам необходимо особо покаяться и больше к ним не обращаться. Нужно просить единого Бога нашего о помощи и заступничестве. К сожалению, многие ищут заступничества у слуг тьмы — бабок, а никак не в церкви и у врачей. В большинстве случаев так называемые ясновидящие видят ваш карман с деньгами — одним словом, шарлатаны, а вы лишь теряете время. Думаю, что никакой порчи на вас нет и ни один ясновидящий, тем более за деньги, снять это с вас не может.

Господь говорит: «Придите ко мне все нуждающиеся и обремененные!» Мы же не хотим слышать эти слова единственного, кто заботится о нашем спасении. Вот за наши грехи и посылаются нам болезни, скорби сердца и разлад в семье. Благодаря исповеди Господь прощает нам всякий покаянный грех, и через молитву священника мы соединяемся с благодатью Божией, а причастие позволяет нам соединиться с Христом. Рекомендую также научиться правильно беседовать с Богом посредством молитвы: соблюдайте заповеди Божии, посты (а не диеты), любите церковные праздники и чтите их. Тогда Господь снова будет вместе с вами и ваша жизнь обретет смысл.

Теперь о депрессии. Она послана вам за маловерие, отступление от веры и обращение к слугам тьмы. Господь попустил бесам искушать вас до времени вашего обращения на путь покаяния. Вы одержимы бесом тоски и печали, в медицине это называется депрессией. Господь сказал, что род сей лукавый изгоняется постом и молитвой. Начинайте с молитвы утро, молитесь днем и вечером, молитва — защита от демонов и сил зла на день, а вечерние молитвы — ваше благодарение и покаяние на сон грядущий. Чтение Евангелия, псалтыри, особенно псалма 90, не будет лишним. Читайте их неспешно и не потребительски. На этом этапе человеку бывает очень сложно, буквально все валится из рук, но я верую, что вы сможете.

Предупреждаю сразу: не ищите скорого облегчения и избавления от недуга. Придется потрудиться и поискать благодать Божию. Господь все видит и слышит и каждому дает в свое время. Учитесь быть православной во всем и всегда, не ищите чудес, избегайте всякого рода суеверий. А то ведь как бывает: и Богу свечку, и лукавому кочергу. При большом желании посетите в Сергиевом Посаде лавру преподобного Сергия, игумена Радонежского чудотворца, где сможете заказать молебен о здравии, Сорокоуст. Святые места — источники и монастыри — настраивают на молитву и изгоняют из нас сей лукавый род. В лавре приложитесь к мощам, закажите молебен от недужных, попросите заступничества преподобного Сергия. Найдите время и средства для своей души, а не отдавайте их силам тьмы. Что невозможно человеку, возможно Богу. И, конечно, не забывайте о врачах: найдите хорошего психиатра. Сейчас XXI век, и у медицины достаточно способов справиться с вашей депрессией. Умудри вас Господь!

P. S. Тем, кто ищет отца Кронида из Пензенской области. Вам не на отчитку нужно ехать, а идти в свой приходской храм к своему духовнику, принести покаяние Богу.

Георгий, Мордовия

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная диета

Если печень больна

Чтобы помочь печени, важно употреблять в пищу те продукты, которые способствуют желчеотделению и умеренно стимулируют работу кишечника. Рекомендуется, если нет частых поносов.

1-Й ДЕНЬ

Залейте 1 стакан гречневой крупы (переберите, можно поджарить) 3 стаканами кипятка. В кипящую воду добавьте 2 ст. ложки растительного масла и 1 маленькую мелко нарезанную луковицу.

2-Й ДЕНЬ

Винегрет, желательно с отварной фасолью, заправленный растительным маслом. Полезно добавить 40-50 г морской капусты или кальмаров.

Салат из отварной свеклы. В 500-600 г свеклы добавьте растительное масло, 1-2 ст. ложки изюма, 1 свежее яблоко, 100-150 г свежей моркови.

Икра из свеклы. Отварите 500 г свеклы, натрите на терке, смешайте с пассерованным на растительном масле репчатым луком и свежей морковью, добавьте укроп, петрушку, сельдерей. Тушите в духовке, добавив немного кипяченой воды.

3-Й ДЕНЬ

Овсяная каша (геркулес). Желательно замачивать 1 стакан крупы с вечера. Утром в течение 5 минут сварите кашу, добавив в нее 10-12 г сухих яблок и 1 ст. ложку изюма. Любители острых, пряных блюд могут добавить за 1 минуту до готовности немного укропа, петрушки, сельдерея.

4-Й ДЕНЬ

500 г обезжиренного творога, 1-2 ст. ложки распаренного изюма, 5-8 грецких орехов. Другой вариант: 500 г творога, 100 г сметаны или 0,5 л кислого молока или кефира.

Творог можно приготовить с 1 ст. ложкой растительного масла, добавить укроп, петрушку, болгарский перец, чеснок.

5-Й ДЕНЬ

Фасолевый суп, приготовленный по вашей рецептуре, только обязательно добавьте много укропа.

Фасолевое пюре. Отварите 1-1,5 стакана фасоли, добавьте сырой репчатый лук, предварительно мелко его порезав, залейте кипятком на 2-3 минуты.

Если не любите фасоль, замените ее зеленым горошком.

2-3 раза в течение дня делайте омлет из 1 яйца.

6-Й ДЕНЬ

Каша из 1 стакана риса, пшена, манки или пшеничной крупы любого помола. В этот день можно выпить 1 л компота (узвар) из сухофруктов, приготовив его заранее (за 3 дня до употребления).

7-Й ДЕНЬ

Рагу из овощей, которые есть в доме в зависимости от времени года: картофеля, кабачков, патиссонов, баклажан, моркови, болгарского перца, цветной капусты, свеклы, свежей, квашеной капусты, репчатого лука, зеленого свежего или консервированного горошка, укропа, петрушки, сельдерея. Добавьте немного воды и тушите в духовке до готовности.

8-Й ДЕНЬ

Хорошо вымойте 800 г картофеля, обсушите, слегка смажьте растительным маслом и запеките. Ешьте с кожурой и кусочком сала.

В картофельное пюре с зеленью укропа, петрушки, сельдерея добавьте 1 свежую тертую морковь. Летом полезен молодой отварной картофель, посыпанный большим количеством укропа и петрушки.

9-Й ДЕНЬ

Измельчите 1 стакан гречки на кофемолке и сделайте блины или оладьи, добавив кислого молока, 1 яйцо, соду, погашенную уксусом. Желательно в этот день через 1 час после еды пить узвар или отвар шиповника.

10-Й ДЕНЬ

1 кг яблок. Свежими съешьте третью часть яблок; остальные запеките в духовке или сделайте из них пюре (потушите с небольшим количеством воды). Можно сделать яблочный мусс: очистите и порежьте яблоки, добавьте 2-3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки любого варенья или 1 десертную ложку меда, воды и поставьте на средний огонь в духовку на 15 минут.

11-Й ДЕНЬ

В зависимости от времени года ешьте ягоды, фрукты, кабачки, патиссоны, тыкву, болгарский перец. Делайте из них салаты, добавляя листовой салат. Он способствует рассасыванию и выведению камней не только из печени, но и из почек и мочевого пузыря. Кстати, употреблять листовой салат вместе со шпинатом не рекомендуется.

В хлебе есть всё!

В хлебе есть почти все необходимые нашему организму минеральные вещества и клетчатка.

* Сердце и сосуды защитит от недугов отрубной хлеб. Причем полезнее всего поджаренная корочка темно-коричневого цвета.

* Гипертоникам лучше выбирать сорта с пониженным содержанием соли.

*Диабетикам полезен ржаной хлеб, так как пшеничный повышает сахар в крови. Но при больной печени и язве желудка ржаной хлеб противопоказан, подойдет белый, причем только черствый!

* Ржаной хлеб поможет также избавиться от депрессии, улучшить настроение. В нем содержится множество витаминов групп Е и В и минеральные вещества — кальций, медь, марганец, фосфор, цинк.

* Людям со сниженным иммунитетом и страдающим желудочно-кишечными заболеваниями тоже необходим отрубной хлеб. В этом хлебе содержится много никотиновой кислоты, необходимой для профилактики этих заболеваний. Отруби поглощают токсины и аллергены.

* Женщинам для профилактики рака молочной железы необходимо регулярно есть хлеб грубого помола.

* Отличное средство при простуде — корочка черного хлеба, натертая чесноком.

Полезно знать

■ 300 Г РАЗНЫХ ОРЕХОВ, ДОБАВЛЕННЫХ К ПИЩЕ, СНИЗЯТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА. ЭФФЕКТ УСИЛИВАЕТСЯ, ЕСЛИ РАЦИОН СОСТОИТ В ОСНОВНОМ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, РЫБЫ И ОЛИВКОВОГО МАСЛА.

■ ПРИ МАЛОКРОВИИ НАДО ЕЖЕДНЕВНО 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПИТЬ ГРАНАТОВЫЙ СОК ПО 1/2 СТАКАНА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС — НЕ МЕНЕЕ МЕСЯЦА, ПОСЛЕ ЧЕГО СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА 3 НЕДЕЛИ И ПОВТОРИТЕ ЛЕЧЕНИЕ.

■ ПРИ КОЛИТЕ СМЕШАЙТЕ ПО 100 Г ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА, МЕДА, ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИНЖИРА И 1 СТ. ЛОЖКУ СЕННЫ. ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НА НОЧЬ ДО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ.

Муж ест паштет с сельдереем и не знает, что такое простатит

Прочитала как-то в журнале, что один огородник специально выращивает сельдерей и прекрасно себя чувствует уже много лет, хотя до этого был и больной, и немощный. Решила проверить его советы на собственном опыте да так увлеклась, что теперь и сама при каждом удобном случае всем рассказываю, как полезен сельдерей. Главная ценность сельдерея в том, что он способствует нормализации нарушенного водно-солевого обмена, особенно при ожирении и ревматизме (все это у меня было), благотворно действует он и на сердечно-сосудистую систему, успокаивает нервы, способствует глубокому сну. Хорошо помогает сельдерей при болезнях почек и мочевого пузыря. А надо-то всего ничего: взять 2 ст. ложки измельченного корнеплода, залить 1 л воды, поставить с вечера настаиваться и, процедив, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в течение следующего дня. А уж как хорошо действует сельдерей на половые гормоны! Не случайно сельдерей используется в народной медицине как первое средство от импотенции. Для своего мужа готовлю паштет с сельдереем. Кстати, его должны есть все: и мужчины, и женщины. Беру 100 г майонеза, 1 небольшой корень сельдерея, 2 моркови, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 маленькую луковицу, черный перец, соль и щепотку сахара. Сельдерей, морковь и хрен в сыром виде натираю на терке и смешиваю с майонезом. Добавляю мелко нарезанный лук, по вкусу перец, соль, сахар, перемешиваю. Паштет надо намазывать на хлеб.

А если не лениться и готовить сок из сельдерея и хотя бы по 1/2 стакана пить его если не каждый день, то через день, никакие мужские болезни не будут страшны. Мужу в этом году будет 60 лет, а он не знает, что такое простатит, хотя раньше признаки болезни были. Он всего 2 года увлекается сельдереем. Так что всем советую обратить внимание на это целебное растение!

И. Н. Гончаренко, Липецкая обл.

Думай, думай — *Не навреди*

О сладком и солёном

Пейте чай без сахара

В известной книге американского диетолога Нэнси Эллтон о вреде сахара перечисляется 146 причин, по которым стоит сократить употребление сахара. Отберем лишь десяток причин не класть сахар в чай.

* Сахар подавляет выработку гормона роста, который делает нас молодыми, красивыми и стройными.

* «Пропалывает, поливает и окучивает» раковые опухоли.

* Ухудшает зрение.

* Приводит детей к гиперактивности, поэтому они в школе не могут сосредоточиться и приносят двойки.

* Ухудшает усвоение белков в организме.

* Нарушает обмен веществ, впоследствии это проявляется в виде полноты и прочих «радостей».

* Снижает иммунитет против бактериальных, инфекционных и вирусных болезней.

* Приводит к остеопорозу, способствуя вымыванию кальция из организма.

* Изменяет ДНК: непонятно, в какую сторону мы мутируем, но из всего этого списка следует: не в ту, что надо.

* Приводит к размножению грибков в нашем организме. А это, по мнению одного итальянского онколога, чревато раком.

ДВА ПРОСТЫХ СПОСОБА ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ.

Может, пора задуматься о фигуре и перестать есть пончики, тортики (особенно покупные, которые очень вкусны, но содержат множество пищевых добавок), печенье, леденцы, мороженое и яблочные пирожки, а главное, перестать пить шипучие напитки? В банке колы содержится 8-10 чайных ложек сахара.

Не сыпьте соль на рану

Ученые призывают людей уменьшить потребление соли. Только в ближайшие 10 лет это убережет от смерти 8,5 млн человек по всему миру. После борьбы с курением самый эффективный способ улучшить здоровье населения — ограничить употребление соли и ее использование в пищевой промышленности. Большая часть соли, которая поступает в организм человека с едой, добавляется при изготовлении продуктов на пищевых предприятиях. Если запретить им это делать, это позволит системе здравоохранения сэкономить около 24 млрд долларов в год и спасти десятки тысяч жизней.

«ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Аппарат «Гармония» (биокорректор)- для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает ожу, корректирует вес и фигуру – секрет здоровья и долголетия.
Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 «ГАРМОНИИ».
Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (включая почту). 1 шт. – 1700 руб.
Не является лекарственным средством

•Научные труды: Дашурин Г.Б. - «Виталогия» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Пиговский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цвет.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. Новинка! Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.: Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.
• Мантник и инструкция к нему — 300 руб. (со скидки — 500 руб.). • Нефритовая годушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры. 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, аурипг, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Биомат» (кулон) - кристаллы меди магнитные — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - пирамиды фараона от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.

ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич, 192037, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 5/20. ОГРН 1043506273002

Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону)

Минимальный заказ - 2600 руб.

Тел.: 8 (911) 939-05-34, 8 (962) 704-32-12
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко Михаилу Г.
E-mail:garmonija777@yandex.ru

РЕКЛАМА С 152

Как пережить сезон простуд без потерь для здоровья

Сколько раз, лежа в постели с гриппом или простудой, вы давали себе слово, что будете заботиться о здоровье и укреплять иммунитет? И сколько раз, выздоровев, тут же забывали об этом?

Хватит откладывать заботу о здоровье «на послезавтра»! Позаботьтесь о своем иммунитете уже сейчас, не дожидаясь, когда очередная эпидемия уложит вас в постель. И для этого совсем не нужно ломать привычный уклад жизни! Ведь сейчас есть множество природных средств для укрепления иммунитета – просто выберите подходящее именно вам.

Мы постараемся помочь вам в этом выборе. И первый наш совет – выбирайте натуральные средства от известного производителя, и только те, что продаются через аптеки! Они помогут укрепить иммунитет, действуя мягко и бережно, и не причинят вреда здоровью.

Фармацевтическая компания «Эвалар» предлагает сразу несколько препаратов для укрепления иммунитета и защиты от гриппа и простудных заболеваний. Препараты отличаются по составу и форме выпуска, поэтому вы всегда можете выбрать наиболее удобную для себя форму приема. Важно, что натуральные средства от компании «Эвалар» можно чередовать в течение всего сезона простуд или принимать несколько препаратов одновременно, чтобы усилить противовирусную защиту.

«Стиммунал» – закрывает входные ворота инфекции

Находясь рядом с уже заболевшим человеком – в транспорте, на работе, в общественных местах – мы дышим с ним одним воздухом. И если ваш иммунитет ослаблен уже «на входе» – заражения не избежать. Первый барьер на пути вирусов – это слизистые оболочки полости рта и носа. Таблетки для рассасывания «Стиммунал» активизируют действующие вещества, повышающие местный иммунитет и помогающие бороться с вирусами еще «на входе». Благодаря «Стиммуналу» вы будете уверены, что входные ворота инфекции надежно закрыты. Для защиты от вирусов «Стиммунал» можно принимать в течение всего сезона простуд, что особенно важно при ослабленном иммунитете.

«Вируксин» – укрепляет клеточный иммунитет

Капсулы «Вируксин» с экстрактом листьев облепихи действуют уже на клеточном уровне. Биологически активные вещества листьев облепихи – танины – обладают противовирусной активностью, способствуют увеличению выработки интерферона и повышению его содержания в крови. Благодаря этому «Вируксин» значительно увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, он мешает вирусам проникать в клетки и размножаться.

«НатурГриппин» – горячий напиток при гриппе и простуде

Не любите пить таблетки? Тогда вам наверняка понравится вкусный горячий напиток «НатурГриппин». «НатурГриппин» и «НатурГриппин для детей» – это приятный способ для всей семьи повысить устойчивость организма к инфекциям и предупредить развитие простудных заболеваний. Пить напиток можно в течение всего холодного времени года.

Эликсир «Эвалар» – универсальное лекарство для русской зимы

Те, кто уже пробовал лекарственный эликсир «Эвалар» (Р №002729/01-2003), теперь всегда держат его в своей аптечке! Всего одна ложка эликсира «Эвалар» в чай или кофе каждый день дает мощный приток жизненных сил всему организму и помогает противостоять вирусной агрессии. Эликсир «Эвалар» увеличивает выносливость, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает быстро восстановиться после перенесенных заболеваний, преодолеть слабость, апатию и изнеможение. Эликсир «Эвалар» также рекомендован в качестве общеукрепляющего средства в комплексной терапии бронхо-легочных заболеваний.

«НаправВит» – витамины направленного действия при простуде и гриппе

И обязательно принимайте витамины! Витаминная поддержка поможет вам быстрее справиться с гриппом и простудой. Лучше, если это будут витамины специального назначения, такие, как «НаправВит. Витамины при простуде» от компании «Эвалар». «НаправВит при простуде» направлен на укрепление иммунитета и снижение риска возникновения простудных заболеваний.

Начните укреплять иммунитет уже сейчас, пока вирусы еще не начали проявлять активность. Позаботьтесь о своем здоровье в начале осени, чтобы не терять ни одного активного дня и жить полной жизнью в любое время года!

Цистит: осенний призыв!

Осенью с приходом холодов и дождей обостряются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей, в том числе, цистит – одна из самых распространенных и неприятных женских проблем.

Кто в зоне риска?

Боль и жжение внизу живота, постоянные мучительные позывы к мочеиспусканию... Для того, **кто хоть раз пережил подобные мучения,** а потому находится в зоне риска, **шансы снова заболеть возрастают многократно.** Чтобы не испытывать всех этих «радостей», постарайтесь защитить свое здоровье уже сейчас!

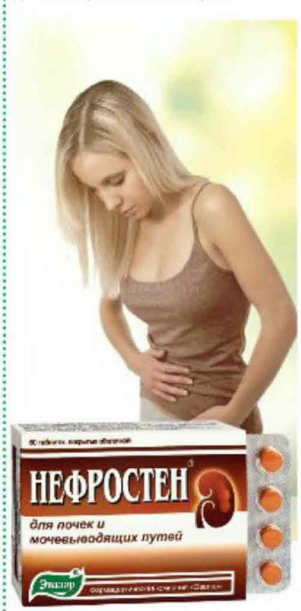
Рецепт №1 в Европе!

Золототысячник, любисток, розмарин... Что объединяет эти травы? Во-первых, они традиционно **применяются, чтобы снизить риск развития воспалительных заболеваний** почек и мочевыводящих путей. Во-вторых, именно такой состав успешно используется в мировой практике, и стал **средством №1 в Европе.** И наконец, все эти травы входят в состав нового нелекарственного препарата **«Нефростен»** от компании **«Эвалар».**

«Нефростен» создан специально для снижения **риска развития воспалительных заболеваний** почек и мочевыводящих путей. К тому же, он обладает хорошим мочегонным эффектом.

«Нефростен» содержит экстракты любистока, золототысячника, розмарина. Сочетание этих трав – это **«золотой стандарт»** сборов для почек и мочевыводящих путей. Благодаря ему **«Нефростен»** обладает **сильным мочегонным и противовоспалительным** эффектом, оказывает **комплексное** воздействие на **всю мочевыделительную систему.**

«Нефростен» производится из лучшего сырья фармацевтического качества и продается по привлекательной цене.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Три простых шага к победе над стрессом

Как стать хозяином своих эмоций? Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка, когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил?

Шаг 1. «Пустырник Форте» днем

Чтобы контролировать свои эмоции в течение дня, принимайте «Пустырник Форте».

«Пустырник Форте» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоиды, лютеолин), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» за свою эффективность уже получило название «Формула спокойствия». Оно поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... – и организм с благодарностью расслабится. «Пустырник Форте» сделает вас хозяином своих эмоций! На все происходящее днем вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Шаг 2. «Формула сна» на ночь

Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6! Можно сколько угодно принимать снотворные, но из-за недостатка магния они окажут только временный эффект. Поэтому дополните свой выбор «Формулой сна». В этих таблетках сонные травы также усилены «элементами спокойствия» – магнием и B_6. И когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью таблеток «Пустырник Форте» и «Формулы сна», вы станете хозяином своих эмоций.

Проблемы со сном не только у вас, но и у вашего ребенка? Дайте ему перед сном чайную ложку сиропа «Формула сна» для детей. Вкусный сироп с мелиссой и мятой поможет быстрее заснуть и как следует выспаться даже самым беспокойным детям. Сироп для детей «Формула сна» не содержит сахара, консервантов, искусственных красителей и его можно давать детям уже с трех лет!

Шаг 3. «Оптимистин» утром и днем

Оставайтесь оптимистом, даже когда вы понимаете, что проблем не избежать. В этом вам поможет «Оптимистин» – витаминный комплекс хорошего настроения и источник позитивной энергии. В его составе – витамины А, Е, С, РР, B_1, B_2 и B_{12}, усиленные экстрактом элеутерококка, обладающего тонизирующим действием. Просто принимайте «Оптимистин» два раза в день, и вы почувствуете, как к вам возвращается прежняя бодрость духа, а хорошее настроение станет вашим постоянным спутником.

Запомните:

1. **«Пустырник Форте» днем**
2. **«Формула сна» на ночь**
3. **«Оптимистин» утром и днем**

Если вы хотите оставаться хозяином своих эмоций – сделайте три простых шага к победе над стрессом! Они помогут вам встречать каждый новый день с улыбкой, бодрым, отдохнувшим и полным сил для новых свершений!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Защитный Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (495) 973-12-48; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 238-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-55-99, а также по тел. 789-62-63, 730-27-30, 380-00-30; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 592-33-55, 430-61-30, 641-01-01, 320-72-72, 635-55-66, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 292-00-00, 315-27-43, 001; **Астрахань** 506-506; **Барнаул** 612-677; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 723-011, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 255-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-76-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-675, 493-466, 499-464, 446-101; **Новокузнецк** 725-360, 770-932; **Норильск** 493-690; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-90; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 394-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-99; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР№ 77.99.11.3.У.2719.4.10, СоГР№ 77.99.11.3.У.2723.4.10, СоГР№ 77.99.19.7.У.11078.12.08, СоГР№ 77.99.11.3.У.2718.4.10, СоГР№ 77.99.23.3.У.13247.11.05, СоГР№ КZ.16.01.78.003.Е.006750.04.11, СоГР№ 77.99.23.3.У.956.2.06, СоГР№ RU.77.99.19.004.Е.003445.12.10, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.008379.02.11, СоГР № 77.99.23.9.У.6305.6.09 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Пироги на стол!

Творожно-яблочный пирог

2 стакана муки, 100 г сметаны, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 200-250 г маргарина, 1 пакетик разрыхлителя, 0,5 кг творога, 1 кг яблок, молотая корица, растительное масло для выпекания.

Отделите белки от желтков, 3 желтка разотрите с 1/2 стакана сахара, добавьте размягченный маргарин и разотрите. Введите муку, разрыхлитель, хорошо перемешайте. Добавьте сметану и вновь перемешайте. Тесто скатайте в шар и уберите на 30 минут в холодильник. Творог протрите через сито. Перемешайте 1/3 стакана сахара с 1 желтком. Яблоки вымойте, удалите сердцевину. Мякоть яблок нарежьте тонкими ломтиками. Тесто раскатайте на противне, сделайте бортики. Выложите творожную начинку, на нее — яблоки. Духовку нагрейте до 180°С и выпекайте пирог 35 минут. Белки взбейте с оставшимся сахаром, выложите на пирог и на 5-7 минут поставьте в духовку.

Крендельки

370 г пшеничной муки, 15 г дрожжей, 1,5 чайн. ложки сахара, 25 г сливочного масла, 50 мл молока, кунжут, соль.

В миску просейте 120 г муки, добавьте 5 г дрожжей, щепотку соли и 85 мл воды. Замесите опару, сформируйте в шар и оставьте на 6 часов при комнатной температуре или отправьте на ночь в холодильник. Духовку нагрейте до 250°С. Отдельно просейте 250 г муки, добавьте 10 г дрожжей, сливочное масло, соль, сахар. В центре сделайте углубление, выложите в него опару, влейте молоко и воду. Замесите тесто и оставьте в теплом месте на 1 час. Оно должно увеличиться в объеме в 2 раза. Разделите тесто на 6 кусков. Каждый кусок раскатайте в колбаску и придайте форму кренделя. Переложите крендели на застеленный пергаментом противень, смажьте яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте 10-15 минут.

Из почты «Айболита»

Мой фирменный рецепт ухи

Главное — не жалеть рыбы (не менее 2 кг!), готовить с любовью и обязательно на свежем воздухе в котелке, не накрывая крышкой, иначе получится суп.

Если варим уху из мелкой рыбешки (плотва, красноперка), то вычищаем жабры и внутренности, а вот чешую не трогаем, потому что под ней самый смак. Если берем для ухи карпа, то счищаем чешую, отрезаем хвост, плавники, удаляем жабры, а голову оставляем — для вкуса. Чешую не выбрасываем, а кладем в котел. Когда уха будет готова, процеживаем через сито. Можно чешую завязать в марлю, чтобы потом не пришлось ее вылавливать.

Варим картошку (целиком, не разрезая) и рыбу вместе в течение 30-40 минут после закипания, соль не добавляем, чтобы уха была жирной и наваристой. Бульон процеживаем, а готовую рыбу просаливаем и посыпаем любыми специями (по вкусу). Затем в бульон кладем кусочки рыбы, черный перец горошком, лавровый лист, доводим до кипения и снова процеживаем. Картошку и рыбу подаем на стол отдельно, бульон разливаем по мисочкам или пиалам. В качестве ароматной закуски — нарезанный кольцами репчатый лук, зелень укропа, петрушки, кинзы.

Мой секрет: делаю пучок из молодой крапивы, связываю его ниточкой и опускаю в котел перед закипанием. Как только готово — вынимаю и выбрасываю. Это витаминизирует уху, убирает горечь и придает ей приятный зеленоватый цвет.

Иван Митрофанович, Сызрань

Секреты вкусной выпечки

- ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕСОЛЕННОГО ТЕСТА ЗАМЕСИТЕ НОВУЮ ПОРЦИЮ БЕЗ СОЛИ И СОЕДИНИТЕ С ПЕРЕСОЛЕННЫМ. ТАК ЖЕ ИСПРАВЛЯЮТ СЛИШКОМ СЛАДКОЕ ТЕСТО.
- ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА, ЗАМЕШАННОГО НА МОЛОКЕ, БОЛЕЕ ВКУСНЫ И АРОМАТНЫ, КОРОЧКА У НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ БЛЕСТЯЩАЯ.
- ДРОЖЖИ ДЛЯ ТЕСТА РАЗВОДЯТ ТОЛЬКО ТЕПЛОЙ (25-30°С) ЖИДКОСТЬЮ, ТАК КАК ХОЛОДНАЯ ВОДА ИЛИ МОЛОКО ЗАМЕДЛЯТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДРОЖЖЕВЫХ ГРИБКОВ, А ГОРЯЧИЕ ПРОСТО УНИЧТОЖАТ ИХ.

Сдобный яблочный пирог

Для теста: 2-2,5 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки маргарина, 1 яйцо, 0,3 пакетика сухих дрожжей, 100 мл молока, щепотка соли, 1 яйцо для смазывания.

Для начинки и посыпки: 3 яблока, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1 чайн. ложка муки.

Дрожжи распустите в теплом молоке, добавьте муку, яйцо, соль, сахар и вымесите тесто. Добавьте размягченный маргарин, вымесите и уберите в тепло. Дайте 2 раза подняться. Яблоки вымойте, нарежьте дольками и сбрызните лимонным соком. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см и выложите на предварительно смазанный растительным маслом противень. На тесто рядами выложите дольки яблок, сформируйте бортики. Края теста чуть присыпьте мукой. Поставьте пирог на расстойку в теплое место на 30 минут. Духовку нагрейте до 180-200°С и выпекайте пирог 35-40 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой.

Осенние салаты

ОСЕННИЕ САЛАТЫ КРАШЕ И БОГАЧЕ ВИТАМИНАМИ. ГЛАВНОЕ, ГОТОВИТЬ ИХ ЕЖЕДНЕВНО, И ТОГДА НЕ СТРАШНЫ НИКАКИЕ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ.

Салат «Приятного аппетита». 1 кг репчатого лука, 2 кг капусты, 1 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 100 г чеснока, 1 стакан сахара, 10 чайн. ложек 9%-ного уксуса, 0,5 л растительного масла. Все компоненты измельчите. Добавьте соль, сахар, уксус, перемешайте, добавьте растительное масло и снова перемешайте. Салат готов! Хранить его надо в холодильнике, и чем дольше салат стоит, тем он становится вкуснее.

Салат с курицей и яблоками. 500 г курицы, 1,5 стакана риса, 2 стакана куриного бульона, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 2 яблока, 2 яйца, зелень петрушки и сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, майонез, соль по вкусу. Курицу отварите до готовности. Бульон слейте в отдельную посуду, а мякоть отделите от костей и нарежьте мелкими кубиками. Измельчите вареное яйцо. Яблоки очистите от кожуры и семян и натрите на крупной терке. Лук нарежьте тонкими кольцами. Зелень петрушки и сельдерея мелко нарубите. Рис хорошо промойте, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Сливочное масло растопите в кастрюле и поджаривайте на нем лук в течение 3-5 минут. Затем добавьте рис и вместе с луком подержите на огне 5 минут. Долейте куриный бульон, посолите по вкусу и варите на среднем огне 20 минут. Снимите кастрюлю с огня, рис остудите. Затем добавьте куриное мясо, яблоки, яйцо, зеленый горошек, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и украсьте кружочками яйца.

Салат «Муравейник». Редьку среднего размера натрите на крупной терке и опустите в горячую воду на 2-3 минуты. Остудите, откиньте на сито, чтобы стекла жидкость — так вы избавитесь от лишней горечи. Нарежьте соломкой 4-5 сваренных вкрутую яиц. Так же соломкой нарежьте 3 средние моркови и обжарьте на растительном масле. Отдельно обжарьте 3 измельченные луковицы. 200-250 г отварной говядины нарежьте соломкой и смешайте с остальными ингредиентами. Посолите по вкусу, заправьте майонезом. Готовый салат уложите на тарелке горкой, а у основания сделайте «травку» из свежей зелени.

Шарлотка «Праздничная»

3 яйца, 1 стакан сахара, 5 ст. ложек муки, 3 яблока, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка растительного масла, кокосовая стружка. **Для глазури:** 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки молока, 50 г сливочного масла.

Белки отделите от желтков и взбейте миксером с сахаром в крутую пену. Добавьте желтки, муку, разрыхлитель и хорошо перемешайте. Яблоки вымойте, обротрите бумажным полотенцем, очистите от кожуры и удалите сердцевину. Мякоть нарежьте кубиками и аккуратно подмешайте к тесту. Выложите в форму, смазанную растительным маслом, разровняйте. Выпекайте шарлотку в предварительно нагретой до 180-200°С духовке 40-45 минут. Приготовьте глазурь: смешайте сахар и какао. Сливочное масло растопите на водяной бане, влейте молоко, всыпьте сахар с какао и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Готовой глазурью полейте шарлотку и посыпьте кокосовой стружкой.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛИМОНОМ

800 г рыбного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 120 г топленого масла, 250 г хлеба, пол-лимона, маринованные фрукты, картофель.

Рыбное филе очистите от кожи и костей, разделите на 4 части. Поверх каждой части на середину положите сливочное масло с рубленой зеленью и лимоном и заверните в виде рулетика. Каждый рулетик обмакните в яйца и обваляйте в сухарях. Рулетики обжарьте в большом количестве масла. Подавайте на кусочках хлеба, обжаренного в масле, с жареным картофелем, нарезанным соломкой, маринованными фруктами и лимоном. Украсьте зеленью петрушки, салата.

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЫКВЕННОЙ «ОБЛОЖКЕ»

2 средней величины рыбы (ставрида, хек, треска, скумбрия), 2 луковицы, 1/2 средней величины тыквы, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 1 стакан кефира, соль по вкусу.

Рыбу разделайте на филе, нарежьте небольшими кусочками, а тыкву — тонкими ломтиками. На дно кастрюли или сковородки выложите слоем кусочки рыбы, на них — тонкие ломтики тыквы так, чтобы рыба была полностью покрыта ими. Затем сверху уложите рубленый лук и зелень укропа. Сверху полейте тщательно перемешанной смесью кефира, яиц и соли. Посуду поставьте в горячую духовку (200-220°С) на 30-40 минут. Подавайте к столу в горячем виде, полив растительным маслом.

Обедаем дома

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

500 г помидоров, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1 зубок чеснока, 50 г сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени, соль и перец по вкусу.

У крепких помидоров срежьте верхушку и чайной ложкой выньте мякоть. Приготовьте начинку: шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте в сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком. Снимите с огня и немного остудите. Добавьте нарезанные ломтиками вареные яйца и нафаршируйте помидоры. Выложите их в сотейник стоя. Мякоть измельчите, смешайте с солью, перцем, чесноком и залейте помидоры. Поставьте на 30 минут в горячую духовку. Перед подачей к столу посыпьте зеленью и полейте сметаной.

КАРМАШКИ ИЗ СВИНИНЫ С СЫРОМ

800 г филе свинины, 100 г сыра, 3-4 помидора, растительное масло, соль, перец, майонез.

Филе разрежьте на 6-7 медальонов. В середине каждого медальона сделайте разрез-«карман». С одной стороны очень аккуратно отбейте так, чтобы одна сторона «кармана» была тоньше другой. Нарежьте сыр и помидоры. В каждое отверстие уложите ломтик сыра и пару кружочков помидоров. Обжаривайте «карманы» на хорошо разогретой сковороде в растительном масле с каждой стороны, пока мясо не прожарится. За 5 минут до готовности смажьте верх «кармашка» майонезом для сочности, накройте сковороду крышкой и подержите на огне, пока майонез не впитается в мясо.

ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ, КУРАГОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Небольшая тыква, 1 стакан риса, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана кураги, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки меда, 1/2 чайн. ложки корицы.

С тыквы срежьте верхушку, ложкой уберите семена, а затем выскоблите часть мякоти до толщины стенок в 1,5 см. Отварите рис, перемешайте с тыквой, черносливом и курагой, добавьте сметану, мед, корицу. Смесью заполните тыкву, закройте срезанной крышкой и запекайте в духовке до готовности.

Для вас, диабетики

Овощные блюда

САЛАТ ИЗ ПЕРЦЕВ С ПРОСТОКВАШЕЙ

В этом блюде витамина С больше, чем в трех апельсинах, а по количеству бета-каротина (провитамин А) сладкий перец уступает лишь моркови и петрушке.

500 г сладкого болгарского перца, по 1/2 стакана простокваши и толченых грецких орехов, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 1 чайн. ложка растительного масла. Запеките в духовке сладкий перец, очистите от кожицы и нарежьте. В отдельной посуде смешайте простоквашу, орехи, растительное масло и мелко нарезанную петрушку. Залейте приготовленной смесью нарезанный перец, добавьте лимонный сок, хорошо перемешайте.

КОЛЬРАБИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

4 кольраби, 2 соленых огурца, 2 стакана воды, соль. Для соуса: 300 мл овощного отвара, 200 мл сливок, 6 ст. ложек масла, 3 чайн. ложки муки, зелень петрушки, укропа, соль.

Кольраби нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде, процедите. Огурцы нарежьте поперек ломтиками, опустите в отвар кольраби, проварите, отцедите. Муку подсушите, добавьте в нее масло. В отваре кольраби сварите морковь, кабачки, капусту, процедите. Добавьте сливки, муку, доведите массу до кипения, всыпьте рубленую зелень, перемешайте. Огурцы и кольраби залейте соусом и нагрейте до кипения.

КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ

5 морковок, 4 кольраби, 2 стакана молока, 6 ст. ложек масла, 4 чайн. ложки муки, сахар, зелень, соль.

Кольраби и морковь нарежьте брусочками или кубиками и отварите до готовности в молоке. Добавьте масло, смешанные с мукой сахар и соль, размешайте и доведите до кипения. Подайте на стол с зеленью.

С пылу, с жару — *Ну очень вкусно!*

Утка полезна для мужчин, но...

УТИНОЕ МЯСО УСИЛИВАЕТ ПОТЕНЦИЮ. НО ОНО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕТЯМ ДО 3 ЛЕТ, АЛЛЕРГИКАМ И ЛЮДЯМ, СКЛОННЫМ К ПОЛНОТЕ.

Утка с фруктами

1 утка, 150 г чернослива, 3-4 яблока, лимонный сок, соль, перец, корица.

Тушку утки натрите лимонным соком, солью и перцем, заполните ее начинкой из чернослива и нарезанных дольками и посыпанных корицей яблок и поставьте на 2-3 часа в холодное место. Жарьте в духовке, периодически поливая образующимся соком.

...с лимонным соком и вином

1 утка весом 1,5-2 кг, 1 стакан белого вина, 1 лимон, сливочное масло, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль, зелень петрушки.

Тушку утки посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и обжарьте на сливочном масле. Затем облейте вином и жарьте в духовом шкафу до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Для приготовления соуса полученный сок смешайте со сметаной и доведите до кипения. Готовую утку нарежьте на порции и полейте соусом. Украсьте дольками лимона и зеленью петрушки.

... запеченная с пряностями

1 утка, 2 ст. ложки смеси любых пряных трав, 1 долька чеснока, 2 лавровых листа, 1 пучок разной зелени, 1 луковица, молотый красный и черный перец, 2 ст. ложки сливок, соль.

Зелень нашинкуйте, луковицу разрежьте на 4 части, положите их в сковороду вместе с утиными потрохами, 1 лавровым листом, залейте 1 стаканом воды. Утку натрите снаружи и внутри измельченным чесноком, солью, черным перцем и смесью пряных трав; внутрь тушки положите 1 лавровый лист. Утку уложите грудкой вниз на решетку духового шкафа, под нее поставьте сковороду с потрохами и зеленью. Жарьте при температуре 225°С в течение 60-90 минут, периодически смачивая поверхность холодной водой. При необходимости в сковороду подлейте горячую воду. За 20 минут до готовности утку переверните. Содержимое сковороды протрите через сито, добавьте сливки, заправьте красным и черным перцем, посолите и прокипятите. Утку подайте с этим соусом и картофельным пюре.

Избыток мяса в меню повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей. Норма — 50 г в день. Исключение составляют те, кто занимается физическим трудом.

... с лапшой и грибами

1 утка, 200 г лапши, 6-7 сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль.

Сварите в подсоленной воде лапшу и откиньте на дуршлаг. Грибы залейте 2 стаканами воды, отварите, процедите и мелко нарубите. Отложите для соуса 2 ст. ложки грибов, остальные смешайте с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем. Тушку утки нафаршируйте лапшой с грибами и зашейте. Положите утку в кастрюлю, влейте грибной отвар, добавьте измельченные коренья и тушите до готовности.

Приготовьте соус: в сковороде спассеруйте на сливочном масле муку, влейте бульон, оставшийся от тушения утки, размешайте, добавьте 2 ст. ложки нашинкованных грибов, сметану и доведите до кипения. Готовую утку освободите от ниток и достаньте фарш. По центру блюда уложите утку, вокруг фарш и полейте соусом.

... тушенная с помидорами

1 утка, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2-3 помидора или 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 кг свежих грибов, перец, соль.

Утку нарежьте на порционные куски, залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите и варите до полуготовности. Приготовьте соус: спассеруйте на масле мелко нарезанный лук, муку, очищенные и нарезанные помидоры или томатное пюре, разведите бульоном, в котором варилась утка. Залейте соусом мясо, добавьте нарезанные полосками грибы, посолите и тушите на слабом огне до готовности. При подаче посыпьте молотым черным перцем.

В доме малыш

Макароны

...с маслом. Разломите макароны на части и сварите до мягкости в большом количестве подсоленного кипятка (на каждые 100 г макарон — 0,5-0,6 л воды), а затем откиньте на дуршлаг. Когда вода полностью стечет, положите макароны в посуду с растопленным маслом и, помешивая, прогрейте.

...с сыром. Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, промойте горячей кипяченой водой, добавьте сливочное масло. Подавайте, посыпав тертым сыром.

...с яблоками. Мелко наломайте макароны, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, добавьте масло. Выложите на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, чередуя со слоями испеченных и заправленных сахаром яблок. Запеките в духовке. Вместо печеных можно взять сырые яблоки.

...с овощами. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Морковь, корень петрушки, лук мелко нашинкуйте, спассеруйте на сливочном масле, добавьте томатную пасту и консервированный зеленый горошек. Все овощи соедините с макаронами, заправьте сливочным маслом.

Уроки домоводства

* Жирные пятна на плите посыпьте солью, а затем уже оттирайте.
* Ржавые железные противни легко очистятся сырой картофелиной с мелким речным песком.
* Чтобы руки не пахли луком, протрите их резаной зеленью петрушки.
* Чтобы руки не пахли чесноком, протрите их резаной зеленью сельдерея.
* В кухне неприятно пахнет? Налейте на сковороду немного столового уксуса и держите на огне, пока он не испарится.

Картофельные дольки

1 кг картофеля, 2 ст. ложки горчицы, по 1 чайн. ложке тимьяна, орегано, розмарина, крупная морская соль, черный молотый перец, оливковое масло.

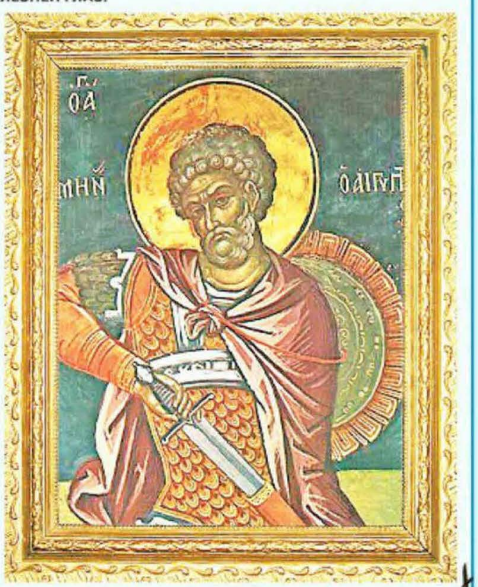
Картофель вымойте, очистите, обсушите. Каждый клубень разрежьте вдоль на 8 частей. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте со всех сторон до полуготовности картофельные дольки. В миске смешайте горчицу, розмарин, тимьян, орегано, черный молотый перец, соль и оливковое масло. Полученной смесью залейте картофельные дольки, тщательно перемешайте, чтобы они были равномерно ею покрыты. Разогрейте духовку до 200°С. Разложите дольки на смазанный маслом противень и запекайте до готовности. Блюдо подавайте горячим. Можно приготовить соус: стакан муки спассеруйте на сухой сковороде, охладите, смешайте с 1 ст. ложкой масла, добавьте сметану, доведите до кипения, размешайте, заправьте солью и перцем и варите на медленном огне, затем процедите.

И. С. Мамонова, Орел

Бог в помощь

Икона святого мученика Мина

К НЕЙ ОБРАЩАЮТСЯ С ПРОСЬБОЙ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ.



МОЛИТВА

«О, страстотерпче святый мучениче Мино! Взирающе на икону твою и поминающе цельбы, тобою подаваемы всем, с верою и благоговением к тебе притекающим, припадаем ти и, приклонше колена сердец наших, от всея души нашея молим тя: будь нам ходатай пред Господом и Спасом нашим Иисусом Христом о немощех наших, сопутствуй и утешай нас во время скорбей наших, даруя нам память о грехах наших, помогай в напастех и треволнениях мира сего, и во всех бедах, в сей юдоли плачевней нас постигающих. Аминь».

Ёшкин кот!

С МОЛИТВОЙ ПЛЫТЬ БЫЛО ЛЕГЧЕ

Олег Софяник из Севастополя переплыл Средиземное море за 4 дня. Чтобы преодолеть 160 км от Туниса до Сицилии, 46-летний рекордсмен плыл баттерфляем по 12-15 часов в день. Свой заплыв он посвятил Святой Троице. «Я все время молился, — рассказывал Софяник. — Впадаешь в медитативное состояние — и плыть легче. Погода была хорошей, сильный ветер просто нес меня к Сицилии. Вот только из-за соли на теле появились раны и ожоги, болели глаза». По словам героя, ночевал он на сопровождающей его яхте. Восстанавливал силы шоколадом и сном.

БОГОМАТЕРЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ОБЛАКЕ

В небе над Боснией и Герцеговиной ежедневно в течение вот уже 30 лет на облаке появляется Богоматерь. Она одета то в серые, то в золотые одежды и обращается к людям по-хорватски со словами: «Я пришла сюда, потому что здесь много настоящих верующих. Я хочу быть с вами, чтобы обратить в веру и примирить весь мир». А каждому явлению Богородицы предшествуют три яркие вспышки света.

ПУТЬ ОСВЕЩАЮТ... ЖУЧКИ

В некоторых странах тропической Африки жуков-светляков используют для освещения в ночные часы и для украшения одежды. Если кому-нибудь нужно пройти ночью в соседнее селение, светляков собирают в марлевые мешочки, привязывают их к лодыжкам — и в путь, дорога хорошо освещена. А местные женщины запускают жуков в волосы в качестве вечернего украшения.

Рядом с солнцем чётко читалось: 150 лет

Когда произошел этот случай, мне было 12 лет. Мы с девчонками пытались напоить совхозных телят, за которыми ухаживала тетя Тамара. Август, жара, духота... Телята разбежались в разные стороны, они нас не слушали. С нас уже пот градом льется. В отчаянии я посмотрела на небо, на солнце, прося пощады. Взгляд мой остановился на необычно расположенных белых облаках на фоне голубого неба. Рядом с солнцем четко читалось: 150 лет. Я окликнула свою подругу, мол посмотри на небо. Она тоже в недоумении уставилась на эти цифры. С тех пор прошло около 35 лет, а я до сих пор помню этот случай, но так и не поняла: что значило это чудо? Наверное, наши внуки узнают об этом...

Галина Николаевна Иванова, с. Куяган, Алтайский р-н, Алтайский край

Горсть земли

НАШИ ПРЕДКИ ЗНАЛИ, ЧТО ЗЕМЛЯ-МАТУШКА ОБЛАДАЕТ ОСОБОЙ СИЛОЙ, СПОСОБНОЙ НАДЕЛИТЬ УДАЧЕЙ, ИСЦЕЛИТЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ОТВЕСТИ ЗЛО.

От бед и напастей

С вами приключилась беда? Затянулась черная полоса и жизнь стала не в радость? Рано утром, желательно на восходе солнца, возьмите краюху черного хлеба, горсть соли и немного чистой воды и отправляйтесь в лес или поле. Встаньте босиком на землю (желательно это делать в уединенном месте) лицом на восток. Прочтите заговор: «Прости меня, мать сыра земля, в чем тебе досадил, чем обидел» — и положите на землю справа от себя кусок черного хлеба. Затем снова произнесите заговор и вылейте на землю слева от себя немного заранее припасенной воды. И наконец третий раз произнесите заговор и бросьте правой рукой себе за спину горсть соли. Теперь трижды поклонитесь земле и идите домой не оглядываясь. Через некоторое время от неприятностей не останется и следа.

Каждое утро, выходя из дома, надо читать хотя бы самые короткие и легко запоминающиеся молитвы: «Ангел мой, иди со мной, ты впереди, я за тобой». Или: «Святый Ангеле Божий, хранителю мой, моли Бога обо мне».

От хворей и недугов

К земле можно обратиться и с просьбой исцелить от болезней. На убывающей Луне поздно вечером возьмите горстку земли, прочтите над ней молитву «Отче наш», заверните в тряпочку, приложите на всю ночь к больному месту, а утром развейте использованную землю по ветру.

А вот еще один вариант. Растопите воск, слегка остудите и капните немного на больное место. Когда воск застынет, отлепите его, закопайте в землю и трижды произнесите такие слова: «Земля, земля, возьми мою беду!»

Земля поможет вам излечить и душевные раны. Если вы пережили стресс и теперь никак не можете справиться с расшатанными нервами, лягте животом на теплую землю, закройте глаза, расслабьтесь, выбросьте из головы все мысли. Полежите так минут десять, представляя что все ваши неприятности вытекают из пупка и тонкой струйкой уходят глубоко в землю. Уже после первого сеанса вы почувствуете, что к вам вернулись спокойствие и уверенность в себе и завтрашнем дне. Но в идеале это нужно делать 10 дней подряд.

Защита от зла

Утром, выходя из дома, возьмите щепотку земли, нашепчите на нее такие слова: «Мать-земля родная, спаси меня в пути. Домой целу, невредиму, непорочну возврати». Положите землю в карман или пакетик. А вечером по возвращении домой высыпьте в то же место, откуда взяли утром, поблагодарив за помощь.

Талисман для призывника

Сделать этот оберег несложно. Земля должна быть с малой родины человека (т. е. той деревни, города или двора, где он родился). Ее нужно просушить и пересыпать в мешочек из хлопка. Хорошо бы землю освятить в церкви и потом никому не давать в руки, а хранить в сухом потаенном месте. Как только сын приедет на место службы, пусть разбросает землю вокруг себя с такими словами: «Стань и ты мне матерью, а не мачехой». Если же живете в многоэтажке, то земля не будет таким мощным оберегом, как взятая возле деревенского дома. Сильнее будет оберегать земля, взятая с могил семи хороших людей или семи родственников. Можно использовать землю, взятую со дворов семи православных храмов.

■ **ОТ ЧИРЬЕВ.** ВОЗЬМИТЕ СУРОВУЮ НИТКУ, ПЕРЕСЧИТАЙТЕ ЧИРЬИ И НА КАЖДЫЙ ВЯЖИТЕ УЗЕЛОК. ПОТОМ НИТЬ ОТНЕСИТЕ НА ПЕРЕКРЕСТОК И ВЕРНИТЕСЬ ДОМОЙ. ПО ДОРОГЕ НЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ.

■ **ЗАБОЛЕЛ СУСТАВ НА ПАЛЬЦЕ?** НА НОЧЬ ОБЕРНИТЕ ЕГО ФОЛЬГОЙ ОТ КОНФЕТЫ ИЛИ ШОКОЛАДКИ И ЗАКРЕПИТЕ РЕЗИНКОЙ ИЛИ НИТКОЙ. УТРОМ СНИМИТЕ. ЕСЛИ ПОСЛЕ ОДНОГО РАЗА БОЛЬ НЕ ПРОЙДЕТ, ПОВТОРИТЕ.

Сергей Трофимов: «Падая с высоты, я мог остаться инвалидом. Но Бог хранил меня...»

— Я живу с уверенностью, что на все воля Божья и все, что ни делается, к лучшему. Даже если происходит что-то, на первый взгляд, ужасное. В моей жизни было немало испытаний. В 13 лет, когда я был в лагере, мне здорово не повезло. Шла военизированная игра «Зарница». Мне поручили влезть по сосне на смотровую вышку. И вот лезу по стволу выше и выше, а в голове мысль: «Не надо этого делать! Не надо! Не надо!» В груди холодно-холодно. А остановиться не могу — перед ребятами стыдно. Внутренний голос меня не обманул. Вышка оказалась плохо закреплена, и я упал с 12-метровой высоты, выставив вперед руки. Кости были буквально раздроблены: на одной руке 17 сложных переломов, на другой — 15. Мне делали операцию за операцией. Профессор Вахтанг Немсадзе собирал мне руки буквально из осколков. Я три года ходил в гипсе с вытянутыми вперед руками. И вот в это время словно плотину прорвало — у меня стали рождаться стихи. Записывать я их не мог и диктовал друзьям. Возможно, не будь этого рокового случая, я стал бы совсем другим. За это время я научился общаться с собой. Я мечтал о дне, когда мне наконец-то снимут гипс. И вот он настал. Руки представляли жалкое зрелище — синюшно-бледные, сморщенные. И они совсем меня не слушались. Начал их восстанавливать. Пошел на карате, начал поднимать тяжести... Все через адскую боль. Падая с высоты, я мог остаться инвалидом, мог и погибнуть. Но Бог меня хранил.

Сон в руку

Очень часто то, что нам снится, может стать предупреждением о грядущих заболеваниях.

* Сильный ветер может говорить о том, что в будущем могут возникнуть проблемы с ушами, горлом и носом.
* Змеи часто снятся людям, у которых уже есть проблемы с сердцем. И подобный сон может свидетельствовать о том, что в скором времени сердце в очередной раз даст сбой. Поэтому, не теряя времени, надо заняться профилактикой.
* Пожары, духота, жара, натопленные помещения, печки и камины могут сниться накануне высокой температуры.
* Страшные, кошмарные сны иногда предупреждают о тяжелом заболевании в будущем, которое, впрочем, может наступить нескоро.

Думай, думай

Такая ситуация

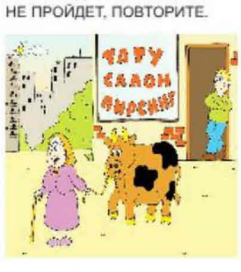
Как Настя лекарем стала...

БОГОМАТЕРЬ ПОВЕЛА В ЛЕС К СТАРОМУ ПНЮ, ПОДНЯЛА С ЗЕМЛИ ИКОНУ, ПРОТЯНУЛА ЕЕ НАСТЕ. СКАЗАЛА, ЧТОБЫ ЛЮДЕЙ ЛЕЧИЛА.

Ночью Анастасия проснулась от ужасного крика. Это кричал ее муж Сергей. Она разбудила его и стала допытываться, что ему приснилось. Он не хотел рассказывать, отвернулся к стене и притворился спящим. Но Анастасия слышала, как муж плакал — первый раз за 10 лет их совместной жизни! Наутро Сергей собирался на заработки, обещал вернуться к субботе, через неделю. Анастасия снова стала выспрашивать, что ему снилось и почему он плакал. Сергей сказал, что расскажет в субботу, когда вернется... И не вернулся. В пятницу Сергей погиб.

Настя осталась вдовой. На руках шестеро детей. В доме шаром покати. Дети плачут, просят есть. На дворе зима, ни грибочка, ни ягодки. Уложила она детей под одно одеяло, чтобы согрелись скорее да уснули, сама прилегла. И решила покончить с жизнью, чтобы не видеть, как будут умирать ее малыши голодной смертью. Не заметила, как уснула. И приснилась ей Богоматерь. Стала укорять за грешные мысли, а потом повела в лес к старому пню, подняла с земли икону, протянула ее Насте. Сказала, чтобы людей лечила.

Проснулась Анастасия, помолилась, надела старые валенки и пошла в лес. Нашла пень сразу, а возле него — икону. Видно, потерял кто-то осенью. Старая, отсыревшая... Принесла ее домой, рассказала куме. А у кумы дочь больная, заикается с детства и мочится в постель, хоть ей уже 14 лет. Привела кума дочку: «Лечи!» Взяла Настя икону, положила девочке на колени и стала молитвы читать. Долго читала, все, которые знала. Некоторые молитвенные слова как-то сами собой на язык просились, их тоже проговаривала. В ту же ночь девочка спала в сухой постели, а через 10 дней и говорить стала лучше. Потянулись к Насте в дом больные люди. Стали приносить продукты, одежду разную. Так и подняла Анастасия детишек с Божьей помощью. Людей лечила до 85 лет.



Конкурс!

ЗА ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО 1000 РУБЛЕЙ

К читателям

С №20 «Айболита» за каждое интересное письмо о пути к выздоровлению, опубликованное в газете, будет выплачиваться гонорар в сумме 1000 рублей. Рассчитываем на то, что ваши письма помогут читателям найти не только полезную информацию о способах лечения того или иного заболевания, но и дадут надежду победить собственные недуги или хотя бы научиться жить с ними. Кому это удается? У кого хватает терпения, сил и умения держать болезнь в узде? Научите этому тех, кто не только болен телом, но и слаб духом, поддержите своими письмами. Ну а на гонорар можете оформить подписку или купить необходимые лекарства.

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Чтобы получить гонорар

Обязательно заполните печатными буквами купон, вырежьте его, приложите к письму (без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования мы не сможем перечислить вам деньги) и пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Для вас, мадам

НЕ ОБЛИЗЫВАЙТЕ СВОИ ГУБЫ

Губы нередко отражают общее состояние здоровья. Сухость и трещины на губах обычно свидетельствуют о недостатке витаминов, в частности витамина B_2. Вредная привычка облизывать губы, прикусывать их, повреждая нежную красную кайму, также нередко способствует обезвоживанию и созданию питательной среды для возбудителей инфекции.

БЛЕСК ПРИДАСТ ТАКОЕ СРЕДСТВО...

Гигиеническая помада должна быть верной спутницей независимо от времени года. Сделать кожу мягкой и придать губам блеск поможет такой рецепт: 1 чайн. ложку борного вазелина смешайте с 1/2 чайн. ложки касторового масла. Мазь желательно наносить на губы 2-3 раза в день после еды и перед выходом на улицу.

ОТ ТРЕЩИН НА ГУБАХ — АЛОЭ

Смешайте 1 ст. ложку творога с 1 ст. ложкой сока алоэ (не младше 3 лет). Смесь наносите на губы ежедневно на полчаса. Перед выжиманием сока из листа алоэ его надо сутки подержать в холодильнике на нижней полке.

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Мила для женщин
Как стать самой красивой

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная – такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» – это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере – новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты – здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения – веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

Ёшкин кот!

Пластика для бедных

Избавиться от морщин под глазами, подтянуть овал лица, добиться идеальной улыбки теперь можно без помощи пластического хирурга — и за сущие копейки.

В Японии поступили в продажу оригинальные устройства под названием «пластика для бедных». Они помогают людям отвлечься от проблем, связанных с недавним землетрясением.

Чувственный оскал

В рот вставляется силиконовая пластинка, которая подтягивает мышцы челюсти и приподнимает уголки губ. Если ежедневно носить такой тренажер в течение 5 минут, подтягивается овал лица, укрепляются десны и зубы.

Упругие щечки

Маска Бэтмена — устройство для борьбы с обвисшими щеками. Его закрепляют ремнями за ушами и в течение 10 минут пугают своих родных и близких, открывая и закрывая рот. Так тренируются мышцы шеи и подбородка. Стоит это 92 доллара.

Молодильные очки

Очки против старения успешно борются с морщинами. В них придется потеть 5 минут ежедневно. В это время очки, с внутренней стороны которых пролегают уникальные выпуклые грядки, будут массировать, разглаживать ненужные «гусиные лапки» и мешки под глазами.

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА от насморка, простуд и гайморита

www.dolphin.ru

Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.

❶ «Долфин» для взрослых.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.
При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.

❷ «Долфин» для детей.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.
Рекомендован детям с 4-х лет «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.

❸ Расходное средство «Долфин».
Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).
В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.

❹ Дыхательный тренажер Фролова.
Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.
В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ.

РЕКЛАМА С 135

Продается в аптеках

www.breathing.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан. РК-ИМН-5№000348 от 24.06.2010г., РК-ИМН-5№000335 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 003842 от 12.02.2007г. Устройство оториноларингологическое для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240(120) мл, в комплекте со средствами для промывания. Средство для промывания. Устройство оториноларингологического для промывания «Долфин». Ингалятор-тренажер Индивидуальный (Дыхательный тренажер Фролова). Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630100, г. Новосибирск, 1-й пер. Парковский, 14. ОГРН 1075406018370

ШКОЛА УХОДА

Научиться быть полезным тяжелобольному

В жизни любого из нас может наступить момент, когда окружающий нас мир сузится до размеров комнаты. Такова жизнь большинства тяжелобольных людей: вынужденная изоляция, беспомощность, физические страдания, обреченность. А рядом мы, их близкие, в растерянности, с обостренным чувством вины и такие же беспомощные - мы не знаем как помочь дорогим для нас людям…

Компания ПАУЛЬ ХАРТМАНН, признанный эксперт в области ухода за больными, оказывает поддержку лечебно-профилактическим учреждениям в создании ШКОЛ УХОДА за тяжелобольными людьми. Прийти на занятия в Школу Ухода могут все желающие стать по-настоящему полезными близкому человеку. На занятиях опытные медсестры с высшим сестринским образованием учат слушателей правилам ухода за кожей лежачих больных, профилактике пролежней, правильному кормлению, «незаметной» смене подгузников и т.д.. Каждый может получить информацию по современным средствам ухода из первых рук, да и просто по-человечески обсудить наболевшие вопросы. В настоящее время при поддержке компании ПАУЛЬ ХАРТМАНН более чем в 20 городах работает 28 Школ Ухода, и их число растет вместе с их популярностью.

HARTMANN

Узнать информацию о наличии Школы Ухода в вашем городе и записаться на бесплатное обучение можно по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 505 12 12
www.paulhartmann.ru

ООО «ПАУЛЬ ХАРТМАН», 115114, Москва, Кожевническая ул, 7, стр 1. ОГРН 1027700057010. Не лицензируется. РЕКЛАМА С 133

реклама

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, инвалид II группы. Из-за болезни сижу дома, ни с кем не общаюсь. Хочу найти таких же, как я, страдающих тем же заболеванием (порок сердца), и православного, нравственно благочестивого друга моих лет. Из мест лишения свободы, аферисты, альфонсы, сомнительные личности, а также ради шуток не пишите!

Галина, д/в, с. Ольховка, Волгоградская обл., 403651

***

32 года, есть инвалидность. Брюнетка, без вредных привычек, добрая, порядочная. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной с судьбой, похожей на мою.

Анна Макаренко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

35 лет, рост 160 см, вес 80 кг, приятной внешности, средней полноты, светловолосая. Живу одна в собственном частном доме, без детей. Для романтических встреч познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной без вредных привычек.

Быхалова, д/в, г/п, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

36 лет, стройная, несклонная к полноте, добрая, веселая. Буду рада познакомиться с мужчиной 33-43 лет. Надеюсь на легкое, непринужденное общение, которое при взаимной симпатии, возможно, перерастет в нечто большее. Отвечу всем. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Татьяна Александровна Вольская, а/я 70, с. Кожевниково, Томская обл., 636160

***

37 лет, рост 156 см, вес 50 кг, вдова, инвалид II группы. Я очень стеснительная, скромная, воспитываю сына 6 лет. Люблю готовить, копаться в огороде. Два года после смерти мужа пытаюсь найти друга, но безрезультатно. Ищу друга из Липецка или Липецкой области.

Жанна Ивановна Прохорова, д/в, Липецк, 398007

***

39 лет, рост 167 см. Симпатичная, порядочная, веселая, трудолюбивая, но не трудоголик. Четверо детей, двое уже взрослые. Жду верующего мужчину. Готова окружить заботой, подарить любовь и ласку ему и детям. Живу, радуясь каждому дню.

Марина, д/в, Атбасар, Акмолинская обл., Казахстан, 020400

***

45 лет, вдова, русская. С мужем прожили счастливую жизнь. Спокойная, общительная, не пью, не курю. Живу одна в частном доме. Подрабатываю поваром на дому, вкусно готовлю. Хочу познакомиться с одиноким русским мужчиной 35-51 года, желательно военным из Харабали, Астраханской области.

Татьяна, д/в, Харабали, Астраханская обл., 416010

Не надо бояться моей инвалидности

АЙБОЛИТ

49 лет, рост 185 см, вес 130 кг. Полностью незрячий, зрение потерял во время несчастного случая. Не курю, не пью. Живу с мамой в 3-комнатной квартире со всеми удобствами. В квартире многое делаю сам. Мама у меня старенькая и добрая. Женат никогда не был. Для серьезных отношений мечтаю встретить дорогого мне человека. Тяжело и одиноко жить без верной подруги. Не надо бояться моей инвалидности, я во всем буду помогать. Ведь в жизни любого человека, инвалид он или нет, главное, когда рядом дорогой и близкий человек, которого ты любишь и бережешь. Иначе наша жизнь постепенно теряет смысл, вокруг становится пусто, не светит солнышко, птицы не поют. Пусть ответит женщина, которая все взвесит и не побоится приехать ко мне.

Николай Иванович Ковшарь, ул. Октябрьская, 14-9, ст. Кривая Музга, Калачевский р-н, Волгоградская обл., 404541

50 лет, рост 160 см, вес 70 кг, вдова. Живу как в аду. Муж умер, его дети выгоняют меня на улицу, говорят, что я им никто. А ведь я у них была сиделкой, няней, домработницей. Своего жилья нет. Ищу простого, доброго мужчину, вредные привычки в меру. Дети и престарелые родители не помеха. Национальность значения не имеет.

Без подписи, д/в, п/п 9205 701751, Казань, Татарстан, 420059

***

55 лет, рост 162 см, вес 60 кг. Хочу встретить русского, православного, доброго, порядочного, непьющего, нежадного, несудимого мужчину, с нормальной психикой, согласного на переезд ко мне.

Любовь, а/я 16, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

***

56 лет, рост 161 см, вес 60 кг. Здоровье соответствует возрасту. Живу без суеты. Познакомлюсь с заботливым, добрым, чистоплотным мужчиной до 60 лет, ростом от 172 см, можно с пониженной потенцией, не утратившим интереса к жизни, не занудой, без вредных привычек, с руками, растущими откуда надо, желательно живущим недалеко от Воронежа. Судимых, закодированных, приспособленцев прошу не беспокоить.

Без подписи, а/я 19, Воронеж, 394042

***

57 лет. Хорошая, добрая, энергичная, без вредных привычек. В жилье стеснена, очень давно живу одна. Умом смирилась, а сердце просит любви. Неправильно, когда человек живет один. Хочу найти друга на всю оставшуюся жизнь.

Ольга Григорьевна, д/в, п/п 2503 779634, пос. Марковка, Иркутск, 664528

***

58 лет, рост 170 см, вдова. Познакомлюсь с одиноким мужчиной, близким мне по возрасту, с жильем, без вредных привычек.

Без подписи, д/в, п/п 0703 980960, Ставрополь, 355000

***

62 года, вдова, рост 160 см. Симпатичная, приятная, веселая, добрая, заботливая, чистоплотная. Люблю землю, сад, огород, цветы, книги, музыку, лыжи, водный спорт. Хочу встретить заботливого, верного, надежного друга старше 65 лет (возраст не ограничен). Буду ухаживать и любить. Обстоятельства сложились так, что у меня нет жилья. Знаю многих хороших одиноких мужчин, но они боятся серьезных отношений, трясутся за свое добро. Жизнь проходит: ни детям, ни родственникам не нужны. Таких мужчин называют охранниками квартир. Никто не посягает на ваше добро. В могилу с собой много не возьмешь. Так что живите, радуйтесь тому, сколько вам отмерено!

Н. Писарькова, д/в, п/п 5604 472414, главпочтамт, Пенза

***

63 года, рост 153 см, вес 65 кг. Вдова, детей нет. Есть дом. Общительная, люблю домашний уют. Познакомлюсь с одиноким, добрым, заботливым, надежным мужчиной, близким мне по возрасту, без вредных привычек. Переезд по согласованности.

Нина Фроловна Холодкова, д/в, п/о, Воронеж, 394008

***

65 лет, рост 160 см, вес 70 кг, медик. Нормальной внешности, веду здоровый образ жизни. Живу одна в своем частном доме. Для любви и радости так не хватает воздуха — второй половинки. Отзовись, простой и трудолюбивый мужчина 65-70 лет, без вредных привычек, желательно умеющий водить машину.

Любовь Дмитриевна, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

65 лет, русская. Живу одна в маленьком дачном домике, в очень красивом уголке Сочи. Одинокий мужчина, желательно военный пенсионер, будет для меня мужем, другом, любимым человеком, и мы еще проживем красиво и счастливую жизнь!

С. С. Роменская, д/в, главпочтамт, Сочи, Краснодарский край, 354000

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 175 см, инвалид. Живу в сельской местности в собственном доме, работаю. Познакомлюсь с девушкой для создания семьи.

Без подписи, а/я 1, ст. Новомарьевская, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356204

***

Сыну 30 лет, инвалид III группы. Симпатичный, высокий, спортивного плотного телосложения, добрый, ласковый. Разведен. Жильем обеспечен, работает. Живет один, скромно, одиночество его убивает. Может, найдется добрая, ласковая, заботливая девушка до 35 лет, неполная, без вредных привычек, желательно из Ростовской области, согласная на переезд к нему? Инвалидность и ребенок не помеха.

Надежда Васильевна Новикова (для Александра), д/в, г/п, Шахты, Ростовская обл.

***

30 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Высокий, симпатичный. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой, можно инвалидом, без вредных привычек. Очень хочется иметь семью, а если счастье улыбнется нам, то и детей.

Георгий Четверик, а/я 81, Кизляр, Республика Дагестан, 368830

***

37 лет, рост 173 см. Спокойный, с чувством юмора, к спиртному равнодушен. Живу в сельской местности. Для создания семьи познакомлюсь с симпатичной, скромной женщиной до 35 лет.

Александр Лактионов, д/в, Изобильный, Ставропольский край, 356141

***

Прошу за соседа. Ему 63 года, вдовец. Одинокий, обеспеченный, хозяйственный. Хочет познакомиться с доброй, внимательной женщиной своего возраста, согласной на переезд.

Иван Федорович, д/в, пос. Зимняя Ставка, Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356872

***

38 лет. Познакомлюсь с женщиной до 40 лет, без вредных привычек, можно с ребенком.

Андрей, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357748

45 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Русский, не пью. Одному одиноко и скучно. Познакомлюсь с женщиной, которой тоже одиноко. Согласен на переезд в сельскую местность, чтобы вместе заниматься хозяйством. Подробности при переписке.

Владимир Викторович Пестряков, д/в, Ставрополь, 355035

***

59 лет, вдовец, детей нет, без вредных привычек. Ищу друга, подругу, можно инвалида, для взаимной духовной поддержки и кратких встреч. Устал без заботы, внимания, добрых пожеланий. Очень хочу забыть одиночество. Отзовитесь, жители Саратова, Пензы, Самары или Аткарска.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

68 лет, рост 182 см, русский, стройный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 57-60 лет, средней полноты, умеющей ценить своего мужчину.

Без подписи, д/в, п/п №381162, Нальчик, КБР, 360024

***

86 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Выгляжу моложе своих лет, без вредных привычек. От детей не завишу, есть благоустроенная квартира. Жду писем от серьезных женщин. Желательно ваше фото.

Михаил Александрович Иванов, д/в, Пермь, 614023

***

На знакомства у меня времени нет: свое дело — строительное и медицинское. Есть жилье в Чебоксарах и есть возможность приобрести жилье за городом. К алкоголю равнодушен. Здоровье у меня отличное. Работаю, без вредных привычек. Лень и пьянство не уважаю. Решил поменять свою жизнь — ищу жену или, точнее, надежный тыл: без капризов, желательно из сельской местности России. Национальность и вера роли не играют. Сейчас жизнь не сахар и не мед. А унывать — не в моих правилах. Оптимизм — вот мое качество! Если можно, вышлите фото, верну.

Николай, а/я 127, главпочтамт, Чебоксары, Чувашия, 428000

***

Пенсионер, вдовец. Трудоголик. Живу в благоустроенном собственном доме со всеми удобствами. Хорошо обеспеченный, ни от кого не зависим. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 68 лет, независимой, из любого региона России, желающей переехать ко мне.

Без подписи, д/в, п/п №024875, Каспийск, Республика Дагестан, 368301

Теперь я готова для создания новой семьи

АЙБОЛИТ

Пишу вам уже не в первый раз. В прошлом году было опубликовано мое письмо о знакомстве. На него откликнулось много мужчин, но я поняла, что еще не готова для создания новой семьи. После гибели мужа моя тоска длилась 7 лет. Я пребывала в депрессии и на нервной почве заболела, поэтому на время оставила свою затею. Сейчас немного поправила здоровье, но с депрессией самой справиться трудно. Мне 57 лет, рост 165 см, средней полноты, но выгляжу моложе своих лет. На пенсии, дети определены. У меня в доме порядок. Люблю готовить, рыбачить, пишу стихи. Хочу познакомиться со спокойным, умным, интеллигентным, порядочным, заботливым, нежадным мужчиной, желательно городским.

Нелли Мельникова, д/в, п/о, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

Чянчила сожителя, как младенца, а потом стала замечать, что человек-то хитёр

АЙБОЛИТ

Мне 58 лет. Муж оставил меня 10 лет назад. Жили неважно, недостойно. Очень устала, прожив с ним 26 лет, и хотела, чтобы он ушел. Но когда он связал свою жизнь с падшей женщиной, я испытала все муки ада. Могла удержать его, но не сделала этого. Ему было так хорошо, он был так счастлив и хвалился всем, что к нему пришла настоящая любовь! А мне было так плохо! Обращалась к психологу, но поставил меня на ноги сын. Он заставил меня делать зарядку, научил йоге, это помогало привести свою психику в порядок. Спустя 5 лет познакомилась с разведенным мужчиной и решила, что за все мои муки Господь сжалился надо мной и указал на этого человека. Был год счастья. Я ничего не замечала вокруг, нянчила сожителя как младенца, но со временем стала замечать, что человек-то очень хитер. Все познается в сравнении. Мой муж пил, матерился, был грубым, но добрым, бесхитростным. А сожитель не матерился, не пил (чем, собственно, и покорил меня), был очень тихим, но скрягой, хитрецом и, как оказалось, совсем не добрым, короче, две полные противоположности. На второго меня хватило 5 лет, но процесс расставания прошел гораздо легче.

Так вот, женщины, не бывает идеальных мужчин, как не бывает идеальных женщин. Что вы ищете в пожилом возрасте? У каждого из нас за плечами груз прожитой жизни, узы, о которых не забудешь, свои привычки и привязанности, свое имущество. Читая письма, диву даюсь: считают себя добродетельными красавицами. Их гонят из одного места — они едут в другое, обвиняя всех, кроме себя. Но ведь каждой из нас известно, сколь велика зависимость мужчины от женщины. Если не хотите одиночества, то будьте готовы к тому, что нужно поработать, а не просто получить статус жены и наследство. Удивило письмо без подписи из Тамбова от женщины, которая призывает не расставаться и беречь свою любовь, прощать измены. Да неправильно это! Если жизнь не складывается, не надо унижать, оскорблять друг друга словами и поступками. Не надо плодить детей ради того, чтобы удержать мужа, — это несчастные дети. Если нет любви, о какой радости может идти речь? Мы должны быть готовы к тому, что никогда не услышим слов о любви.

... Беседовала я с батюшкой. Он сказал, что у людей осталось времени только на покаяние и чем раньше мы начнем каяться, тем будет лучше. Так что призываю женщин не терять свое достоинство, а больше думать о спасении своих душ. Хочу освободить себя от писем недовольных людей, поэтому не пишу фамилии и адреса. Замуж я не собираюсь.

Екатерина В., Краснодарский край

К читателям

НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ: НЕ УКАЗЫВАЙТЕ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ТЕМ БОЛЕЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА. ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ И ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ. НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ПИСАТЬ НОМЕР АБОНЕНТСКОГО ЯЩИКА (ЕГО МОЖНО ОТКРЫТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ) ИЛИ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». ИСКЛЮЧЕНИЕ РЕДАКЦИЯ ДЕЛАЕТ ЛИШЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ХОДИТЬ НА ПОЧТУ ЗА КОРРЕСПОНДЕНЦИЕЙ.

Дарья Миронова, звезда телепроекта «БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ», поможет Вам получить нужную сумму денег!

Сколько денег Вы хотите получить: 10 000 рублей, 100 000 рублей или, может быть, 1 000 000 рублей?

Какой бы ни была необходимая Вам сумма, прямо сейчас впишите ее в Вашу форму запроса, и в течение 2 недель Дарья Миронова поможет Вам открыть денежный канал и получить указанную сумму денег.

Дарья Миронова – экстрасенс и ясновидящая. Обладательница самых почетных наград и дипломов в области экстрасенсорики. Вот уже 15 лет к ней за помощью обращаются тысячи людей, в том числе политики, артисты, бизнесмены. Ее участие в телепроекте «Битва экстрасенсов» принесло ей всероссийскую известность. На ее счету 400 теле- и радиоэфиров и более 1 000 публикаций в прессе.

Бьетесь как рыба об лед, стараетесь жить по-человечески, работаете всю свою жизнь, используете каждую возможность, чтобы хоть как-то выбраться из нужды, но денег никогда не хватает… А кто-то рядом живет в достатке, казалось бы, не прилагая никаких усилий. Правда, знакомая ситуация?

Вы действительно думаете, что другие люди более удачливы, чем Вы, и они больше, чем Вы, достойны обрести счастье, деньги и благополучие? НЕТ! Тогда почему у кого-то есть все, а у Вас – ничего? Поверьте, миллионы людей оказываются в подобной ситуации, но лишь единицы знают, что нужно делать, чтобы вырваться из этого порочного круга и стать богатым и счастливым.

Экстрасенс и ясновидящая Дарья Миронова – одна из сильнейших специалистов в России в сфере привлечения денег. Ежедневно к ней за помощью обращаются десятки людей, которые, как и Вы сегодня, оказались в сложной финансовой ситуации, которые не знают, как им жить дальше и что делать, чтобы помочь себе и своей семье. Но сегодня Дарья Миронова готова задействовать все свои силы, чтобы помочь решить Ваши финансовые проблемы!

Дарья Миронова не только определит скрытую причину Вашего безденежья и совершенно бесплатно поможет Вам ее устранить, но и откроет Ваш денежный канал. Таким образом, Вы сможете получить ту сумму денег, в которой так нуждаетесь! Только представьте: с ее помощью Вы сможете незамедлительно, буквально в течение нескольких дней получить огромную сумму денег, обрести семейное счастье или наконец-то осуществить Вашу самую заветную мечту…

Да, Вы сможете изменить свою жизнь, обрести финансовую стабильность и ни в чем себе не отказывать! Все, что Вам необходимо сделать, – это просто заполнить Запрос на получение бесплатной помощи, расположенный на странице, не забыв указать ту сумму, которая Вам нужна, а затем как можно скорее отправить Запрос Дарье Мироновой. И эта великая ясновидящая сразу же примется за работу!

Вот что говорят люди, которых Дарья Миронова сделала богатыми и счастливыми

Лариса Т., г. Тверь

«Мне всегда не хватало денег. И только встреча с Дарьей Мироновой в корне изменила мою жизнь. Ясновидящая сразу указала мне на то, что препятствует достатку в моей семье, и помогла исправить ситуацию. Раньше я не могла себе даже приличную одежду купить, а теперь собираюсь покупать новую квартиру! Огромное спасибо Вам, Дарья! Вы просто спасение для тех, кто устал жить в нищете!»

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Услуги Дарьи Мироновой для своих клиентов оплачивает ООО «РУСБЬЮТИ».

Запрос на получение бесплатной* помощи от Дарьи Мироновой

Прямо сейчас заполните и отправьте Запрос по адресу: а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ **ДА, дорогая Дарья, мне действительно очень нужны деньги. По этой причине я принимаю Вашу бесплатную помощь.**

❑ **ДА, я хочу, чтобы Вы сообщили мне скрытую причину моего безденежья, устранили ее и помогли мне раз и навсегда решить мои финансовые проблемы.**

❑ **ДА, я понимаю, что ничем не рискую, прося Вас о помощи, поскольку мне не придется ничего платить за Ваши секреты и за Вашу поддержку ни сейчас, ни потом. На этих условиях я прошу Вас, используя Ваш дар и Ваши способности, помочь мне получить следующую денежную сумму: ..... рублей.**

01190656

03.3344.68.77.1

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: .....

Пол: ❑ м. ❑ ж. **Дата рождения:** .....

Почтовый индекс: |__|__|__|__|__|__|

Адрес: .....

.....

Телефон: | 8 | |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
код города номер телефона

Подпись: .....

Пожалуйста, не отправляйте никаких денег! Помощь Дарьи Мироновой на 100 % БЕСПЛАТНА!

Если Ваша ситуация настолько серьезна, что Вы не можете ждать, сообщите ту сумму денег, которая Вам нужна, по телефону:

для звонков с городского телефона:

8 (800) 200-4-777

(звонок бесплатный)

для звонков с мобильного телефона:

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.3344.68.77.1

+ Подарок от Дарьи Мироновой

Отправьте запрос в течение 24 часов и получите в подарок Золотую царскую монету, которая притягивает деньги и приумножает доходы!

НАСТОЯЩИМ Я ДАЮ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370, АДРЕС: МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, СОГЛАСНО СТ. 3 ФЗ «О ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ» ОТ 27.07.06, А ТАКЖЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ СМС РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА ОТ ООО «РУСБЬЮТИ». *ПОМОЩЬ ДАРЬИ МИРОНОВОЙ ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНО ДЛЯ КЛИЕНТОВ ООО «РУСБЬЮТИ». ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СТАТЬ КЛИЕНТОМ, НЕОБХОДИМО ЗАПОЛНИТЬ И ПРИСЛАТЬ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ. НАПРАВЛЯЯ СВОЙ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ В ООО «РУСБЬЮТИ», КЛИЕНТ ВЫРАЖАЕТ СВОЕ СОГЛАСИЕ С ПОЛУЧЕНИЕМ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ТОВАРНЫХ КАТАЛОГОВ И КОММЕРЧЕСКИХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31.12.2011.

РЕКЛАМА. С 166

С миру по новости

Хватит уже!

Есть люди, чье бесконечное мелькание на экране не просто раздражает зрителя, а даже вызывает приступы агрессии. Политики, юмористы, поп-звезды делают просмотр телевизора невыносимым. Американский инженер предлагает свое ноу-хау, которое называется «Хватит уже!». Устройство анализирует информацию, и когда «ваш любимчик» возникает на экране со своим заезженным хитом, тут же отключает телевизор, пока звезда не исчезнет с экрана.

Мужчины, помните! Погладить жену намного проще, чем рубашку и брюки.

Не соскучишься!

Квитанции

С моими родителями не соскучишься. Вот пример. Приходит время платить за квартиру, свет и пр. Мама работает во вторую смену, говорит папе: «Придешь с работы, возьми квитанции, сходи в банк». Папа приходит с работы, лезет в шкаф, где обычно лежат квитанции, там их нет. Думает, мать сама заплатила. Лег спать. Ночью возвращается мама, будит его и ругает. Оказывается, квитанции она положила на трюмо, чтобы он, как пришел, сразу их увидел. На следующий день папа после работы ищет квитанции на трюмо — их нет. Поел, лег спать. Ночью опять скандал — оказывается, мама квитанции убрала в шкаф к остальным документам. На третий день папа идет к шкафу — квитанций нет. Смотрит на трюмо — тоже нет. Поел, лег спать. Ночью возвращается мама, после десяти минут крика выясняется, что квитанции она на этот раз положила на холодильник. «Ведь ты ж, проглот, мимо него никогда не пройдешь!» В общем, в банк она на следующий день сама пошла. Потом назидательно говорит мне: «Вот так, доченька, я с ним двадцать пять лет и мучаюсь!»

Анна С., Волжский

Ей-богу, правда!

Летим на Луну!

Будущее, какое рисовали нам писатели-фантасты в своих книжках, все ближе. Теперь на Луну можно будет слетать, чтобы просто выпить чашечку кофе да пожевать пиццы. С инициативой открыть первую пиццерию на Луне выступила американская сеть пиццерий «Доминос пицца». Кто станет клиентами нового кафе, пока неясно. Сам проект будет стоить почти 22 миллиарда долларов. Из этой суммы около 7 миллиардов долларов компания вложит в транспортировку строительных материалов и оборудования. Груз будет доставлен на Луну на 15 ракетах. Сам проект здания пиццерии будут разрабатывать японцы. Планируется он в форме купола диаметром 26 метров. Сотрудники ресторана будут по замыслу архитекторов жить в этом же здании. Ну что ж, поживем — увидим!

Сегодня солнце, а завтра — дождь!

Американцы снова всех удивили. Они придумали уникальный и полезный зонт, который... предсказывает погоду. Новинка является обычным зонтиком, но имеет особенность: в его рукоятке встроено устройство, которое получает через беспроводную связь прогноз погоды на ближайшее время. О предстоящих осадках зонтик сигнализирует специальным цветом индикатора.

Деревенская история

Про мопед и туалет

Произошла эта история в начале 1990-х годов. Мой товарищ детства, проживающий в селе в Липецкой области, купил своему сыну-подростку мопед...

Техника была не первой свежести, и решили они вместе, как сегодня говорят, сделать мопеду сервисное обслуживание.

Разобрали его, все детали тщательно прочистили и промыли, что-то заменили на новое. Затем все смазали и собрали. Завели мопед, погоняли его на холостых оборотах и остались довольны проделанной работой. Перед тем как пойти помыть руки, отец дал сыну задание собрать рабочий инструмент и оставшийся мусор, а бензин, которым промывали детали, вылить куда-нибудь подальше, но только не в саду. Распорядился и пошел в дом. Сын, походив по саду и по двору с остатками бензина, не зная, куда их определить, взял и вылил их в деревенский туалет недалеко от дома. Быстренько помыл руки, сел на мопед и был таков.

Товарищ мой через какое-то время пошел справлять естественные надобности. Закурив сигаретку, зашел в туалет... Ох, зря он окурок бросил в дырку, ох, зря... Случилось такое! Туалет вдруг раздулся, как шарик, раздался оглушительный хлопок. Нет, туалет устоял. Улетели только крыша и мой товарищ, крутясь верхом на ней. А содержимое туалетной ямы разнесло по саду.

...Фруктовые деревья и кустарники пришлось до самого вечера мыть водой из шланга.

Отрыск, чуя, что ему не просто влетит, а припомнят еще и все его прошлые прегрешения, не появлялся дома дня три, ночуя у друга. Потом уже, когда отец успокоился, они вместе устраивали туалет в доме, со всеми удобствами. А товарища моего с тех пор кличут Вертолет.

Виктор Куликов, Воронеж

Галстук — это удобно!

Переутомленные японские рабочие скоро получат возможность подремать в своих офисах благодаря новому изобретению — галстуку, который можно использовать как подушку. Выглядит новое изобретение как обычный галстук, но сзади находится скрытое воздухоприемное отверстие. Через это отверстие галстук можно накачать воздухом, и он становится как подушка. Сделан галстук из шелка и специальных микро-волокон. Стоит такое чудо 2500 иен (примерно 900 рублей).

Благодаря рекламе мы знаем, что...

- Каждая девушка в ярком платье носит с собой в сумочке двухлитровую емкость «Ваниш».
- Люди, живущие в огромных, хорошо обставленных квартирах, питаются лапшой «Роллтон».
- Необходимо выпускать в оборот купюру номиналом 99 рублей.
- Наша главная проблема в жизни — перхоть.
- Люди могут разговаривать с маргарином.

Модельное агентство приглашает девушек для работы в Милане и Париже. Уважаемые девушки, не берите с собой теплые вещи, в Турции жарко!

С ума сойти!

Мозги набекрень!

В ДВА ЧАСА НОЧИ ЖОРА ПРУДКИН НЕОЖИДАННО ВЕРНУЛСЯ ИЗ КОМАНДИРОВКИ...

Подозрительно взглянув на заспанную жену, он быстро прошел в комнату и заглянул под кровать. Никого. Отодвинул штору. Никого. Открыл шкаф. Опять никого.

— С ума сойти! — растерянно развел руками Прудкин и сел на табурет.

— Может, тебе пельмешек сварить? — ласково спросила жена. — Проголодался, поди, с дороги?

— С ума сойти! — насторожился Жора, округляя глаза. — Что-то тут не так!

— Холодненькой водочки с приезда? — еще ласковее поинтересовалась супруга. — К горячим пельмешкам-то как раз.

— С ума сойти! — почесал голову Жора, рассеянно глядя вокруг.

— Но сначала в ванну, смыть дорожную грязь! А я тебе спинку потру... — игриво предложила жена.

— Сойти можно. С ума, — вяло промямлил Прудкин и нервно сглотнул слюну.

— А потом в кроватку, я так по тебе соскучилась, мой милый, — томно продолжила супруга.

— Можно мне сойти? — вдруг спросил жену Прудкин и добавил: — С ума.

Жена нежно погладила его по голове и мягко сказала:

— Если хочешь — сходи...

Через полчаса Прудкина, облаченного в смирительную рубашку, вели вниз по лестнице санитары, жена тихо говорила врачу «скорой психиатрической», который задержался в квартире:

— Петечка, ты просто гений! Теперь мы с тобой будем вместе, пока его не выпишут. А ведь это будет не скоро, правда, дорогой?

— Не скоро, — подтвердил психиатр. — Может, через полгода, может, через год...

— Как же ты здорово все придумал, — продолжала Прудкина, нежно прильнув к психиатру, — совсем немного ласки, внимания, и у мужа мозги набекрень. С ума сойти!

Эдуард Адамович

И чё все на Фурсенку катят? Да ему лет через десять выпускники благодарные письма писать будут! Так и будут писать: «Увожаимый каспадин менизар аброзаванейа!..»

РАССКАЗИК

Сын приходит к отцу и спрашивает: «Папа, что такое альтернатива?» — «Сынок, вот представь: я даю тебе сто долларов, ты покупаешь пять куриц. Они несутся, кур становится все больше, у тебя появляется ферма. Но случилось наводнение, и все куры утонули. Понял, сынок?» — «Нет, папа. Что же такое альтернатива?» — «Альтернатива, сынок, это утки».

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 22.

ЛАБИРИНТ

1.Деканат. 2.Таракан. 3.Носорог. 4.Георгин. 5.Невеста. 6.Адмирал. 7.Лебеда. 8.Антрекот. 9.Таверна. 10.Абрикос. 11.Слиток. 12.Катамаран. 13.Нумизмат. 14.Трафарет. 15. Трагедия. 16.Ятрышник. 17.Королек. 18.Калитка. 19.Абордаж. 20.Жонглер. 21.Рассказ. 22. Зазноба. 23.Альянс.

«ПЛЮС-МИНУС»

1.Триплекс. 2.Скипетр. 3.Сликер. 4.Скрип. 5.Писк. 6.Иск. 7.Риск. 8.Искра. 9.Ириска. 10.Сиртаки. 11.Истерика. 12.Сатирик. 13.Стирка. 14.Такси. 15.Скат. 16. Акт. 17.Кета. 18.Катер. 19.Треска. 20.Стрелка. 21.Скарлетт.

«ПУЗЫРИ»

Чинара. Трагик. Кимоно. Ногата. Собака. Остров. Корона. Ананас. Бамбук. Магнат. Капкан. Пасека. Кобура. Рупина. Тайник. Тамада.

«ИЗ ТРУСА — В КАЗАКИ»

1. Антрекот. 2. Карбонад. 3. Ткемали. 4. Форшмак. 5. Бастурма. 6. Запеканка. 7. Авокадо. 8. Круассан.

Ключевое слово: «Ромштекс».

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ

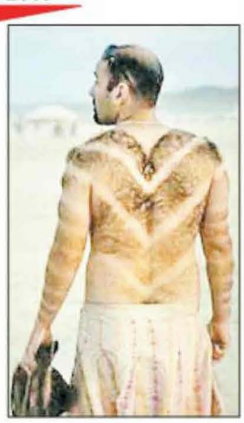
ФОТОКРОССВОРД

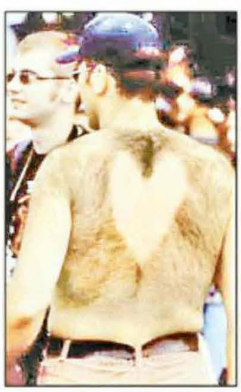
Б	А	Б	Е	Н	К	О		И	П	Р	И	Н	Т	Е	Р
Е		Е		О		М	А	Р	Т	И		Г		О	А
К	О	Л	Я	С	К	А		И		В	А	Л	Е	Н	О	К
А		К		И		Р	У	С	С	О		Е		О	
С	К	А	Л	К	А		К	Т	А	С	И	М	О	В	
Р		А		Н	О	Р	Р	И	С		И		Е		И
С	У	Э	И	З	И		О	Н		М	А	Р	Т	И	Н
З		М	С	А	П	О	Г	И		С		Р		А	

Мода-2011

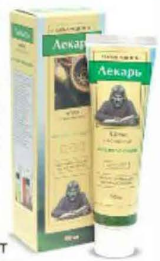
На спине картины

В Европе и США новая мода — на мужских волосатых спинах выстригают целые картины. С помощью выбритых спин волосатики признаются в любви женщинам, демонстрируют номер обожаемого футболиста и даже копируют картину знаменитого художника Винсента Ван Гога «Звездная ночь». Спина — отличный холст. А еще это гораздо дешевле, чем бритье или эпиляция.





СУХАЯ КОЖА, НАТОПТЫШИ, МОЗОЛИ – ПОМОЖЕТ «ЛЕКАРЬ» С МОЧЕВИНОЙ!



Последние данные показывают, что с возрастом и особенно при различных заболеваниях (псориаз, экзема, нейродермит, диабет) уровень естественных увлажнителей в коже падает, иногда на 90%, и кожа попросту не удерживает влагу. Отсюда такие досадные проблемы, как натоптыши и сухие мозоли, а также трещины на стопе.

Здесь-то на помощь и приходят средства с мочевиной, такие как крем **«Лекарь»** – первый в России крем с 10% мочевиной, показавший свою фантастическую эффективность и лучшее соотношение цена-качество среди увлажняющих средств. Мочевина – не единственный увлажняющий агент кожи, но основной, и применение **крема «Лекарь»** с мочевиной позволяет добиваться наилучшего увлажнения в любом возрасте и при любых состояниях, сопровождающихся сухостью кожных покровов. Особенно эффективно **«Лекарь»** с мочевиной показывает себя при натоптышах и сухих мозолях, когда напластования огрубевших и омертвевших клеток верхнего слоя кожи (эпидермиса) создают ощутимые неудобства при ходьбе, кроме того, могут появляться и инфицироваться трещины.

Аптечный крем **«Лекарь»** с мочевиной размягчит сухую мозоль или натоптыш, остановит процесс дальнейшего огрубления, насытит кожу стопы увлажняющими и смягчающими веществами. Его активные компоненты (мочевина и экстракты растений) постепенно размягчают и отслаивают плотную кожу натоптышей и мозолей, оказывая одновременно дезинфицирующее и противовоспалительное действие. Уже после нескольких недель применения ваши пяточки будут мягкими, как у младенца.

Серия «Лекарь» – широкий арсенал аптечных кремов на все случаи жизни.

Сегодня в серии **«Лекарь»** вышло более 20 наименований кремов. Отличаясь богатым составом лекарственных трав (до 7% содержания экстрактов), эфирных масел и минералов, кремы серии **«Лекарь»** заслужили высокую оценку покупателей. Цена-качество-эффективность **«Лекарь»** – лучшее соотношение для аптечной косметики сегодня.

Спрашивайте кремы серии «Лекарь» в своей аптеке!

Телефон «горячей линии»:
8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный);
часы работы: пн.-пт. 10^{00}-19^{00};
сб. 11^{00}-18^{00}; вс.- выходной.
Сеть аптек «Ставропольские городские аптеки»: (8652) 29-29-29

РЕКЛАМА. Товар сертифицирован.
СЭЗ № 78.01.05.915.П.009180.12.05 от 23.12.2005

БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. СТР № RU.77.99.11.003.E.003870.12.10 от 15.12.2010
ООО «РИА Панда», 193019, Санкт-Петербург, ул. Седова, д. 10. ОГРН 1027806083117

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Цена 1298 руб.

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200*600 мм, а температура нагрева — 65 градусов. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для быстрой сушки белья независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен. Главное отличие нашего обогревателя от всех остальных — это наличие предохранителей, отключающих обогреватель в случаях падения со стены или любого перегревания элементов.

***

Очень спешила заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону. Потому как после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и еще за прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Надежда Н., г. Владимир.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Цена 1498 руб.

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка, чтоб отогреть салон и стекла. Именно для этих случаев был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа «прикуриватель». Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора.

Живая мертвая вода помогает всем всегда ...

Цена 1498 руб.

О целебных свойствах «живой» и «мертвой» воды стало известно еще в 1960-е годы. «Живая» и «мертвая» вода оказывает благотворное влияние при борьбе с различными проблемами и недугами.

Мы же со своей стороны предлагаем недорогую новинку — прибор для получения «живой» и «мертвой воды» «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом у людей. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 литра, а верхняя часть — таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220 В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

Прибор «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства. Применяйте его в хозяйстве, в быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги « Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в ПОДАРОК к прибору. Живите долго и счастливо. Прибор не является изделием медицинского назначения.

Домашняя еда без особого труда

Цена 1649 руб.

-быстро и без особых усилий раскатывает тесто на разную толщину.
-быстро нарежет лапшу и другие макаронные изделия на разную ширину.
-для всех покупателей специальный подарок — валик для резки теста, позволяющий делать узорчатые продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене всего 189 рублей.

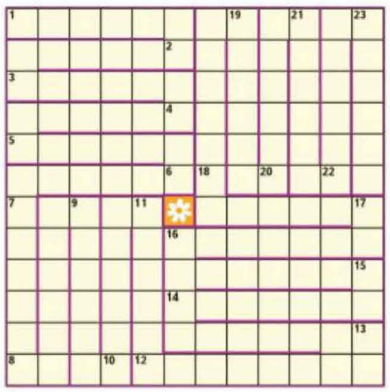
Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Возможна курьерская доставка до двери от 350 руб. Справки у операторов. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

* Акция бессрочна. 302025, г. Орел, Московское ш. 137. ООО «Товарыпочтой», ОГРН 1115742001253.

Лабиринт

БЛУЖДАЯ ПО ЛАБИРИНТУ, ПОМНИТЕ, ЧТО ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА ОДНОГО СЛОВА СЛУЖИТ ПЕРВОЙ ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО. ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ВЫХОД!



1.Штаб факультета. 2. Прусак. 3.Жук-гигант. 4.Осенний цветок. 5.Приложение к жениху. 6.И бабочка, и флотоводец. 7.Трава-сорняк. 8.Отбивная котлета. 9.Кабак на итальянский маневр. 10.Родня персику. 11.Кус злата. 12.Сдвоенное судно. 13.Коллекционер. 14.То же, что шаблон. 15.Четырехугольник. 16.Многолетняя трава. 17.Птичка певчая. 18.Дверка в воротах. 19.Рукопашная на корабле. 20.Цирковой артист. 21.Не повесть. 22.Возлюбленная (устар.). 23.Союз, объединение.

Забавные факты

● Женщины, которые красят губы ярко-красной помадой, улыбаются чаще других.

● Дельфины спят, закрыв только один глаз.

● Чтобы акула почувствовала кровь, достаточно, чтобы в воде было растворено небольшое ее количество, примерно 1 капля в 115 литрах воды.

● В XV веке считали, что красный цвет лечит. Больные надевали красное и окружали себя красными вещами.

● В Дании за заключенными признается право бежать из тюрьмы. Если их ловят, им не грозит никакого наказания.

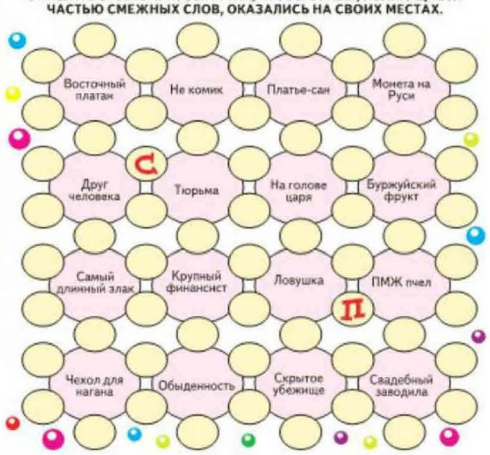
● Туфли на высоких каблуках, корсет, румяна, чулки — все это предметы, которые изначально были придуманы специально для мужчин! Помада тоже была создана для кавалеров. Она изготовлялась из сливочного масла, пчелиного воска, корней растений и кожицы винограда.

Рубаха-парень ищет девушку-бюстгальтер.

Цикловорд

Пузыри

ВПИШИТЕ ОТВЕТЫ В ПУЗЫРИ ТАК, ЧТОБЫ БУКВЫ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ЧАСТЬЮ СМЕЖНЫХ СЛОВ, ОКАЗАЛИСЬ НА СВОИХ МЕСТАХ.



Найдите 10 отличий

Плюс-минус

КАЖДОЕ СЛЕДУЮЩЕЕ СЛОВО (КРОМЕ ПЕРВОГО) ГОЛОВОЛОМКИ ДЛИННЕЕ ИЛИ КОРОЧЕ ПРЕДЫДУЩЕГО НА ОДНУ БУКВУ. ПРИ ЭТОМ ЕСЛИ НОВОЕ СЛОВО КОРОЧЕ, ТО ОНО СОДЕРЖИТ ВСЕ БУКВЫ ПРЕДЫДУЩЕГО СЛОВА, КРОМЕ ОДНОЙ. БУКВЫ, ЕСТЕСТВЕННО, МОГУТ РАСПОЛАГАТЬСЯ В ДРУГОМ ПОРЯДКЕ. А ЕСЛИ НОВОЕ СЛОВО ДЛИННЕЕ, ТО К БУКВАМ ПРЕДЫДУЩЕГО СЛОВА ДОБАВЛЯЕТСЯ ОДНА ИЗ БУКВ (ПОРЯДОК БУКВ ОПЯТЬ ЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕН).

1.Стекло, сделанное по принципу слоеного пирога, что очень по вкусу автомобилистам. 2.Золотой символ на самом первом гербе Санкт-Петербурга. 3.Самый избранный из народных избранников. 4.Звуковой итог отсутствия смазки. 5.Звук, который время от времени издает мода. 6.Заявление на столе судьи. 7.На что шел Бендер, организуя сеанс одноименной игры в шахматы, да и во многих других своих начинаниях? 8.Маленькое начало большого пожара. 9.Лучшая конфета, чтобы вытащить пломбу из зуба. 10.Самый популярный танец в Греции. 11.Закатанное состояние неуравновешенного организма. 12.Особо едкий юморист. 13.Домашняя работа, заканчивающаяся выкрутасами. 14.Зеленоглазая машина, воспетая М. Боярским. 15.Его крылья являются деликатесом в португальской кухне, а его кожей обтягивались рукоятки катан — японских мечей. 16.Каждое из изменений в жизни гражданина, фиксируемых загсом. 17.Рыба, мечущая икру по-красному. 18.Буксир для воднолыжника. 19.Из мяса какой рыбы делают крабовые палочки отечественного производства? 20.Указатель, спешащий по циферблату. 21.Имя героини Вивьен Ли в экранизации романа «Унесенные ветром».

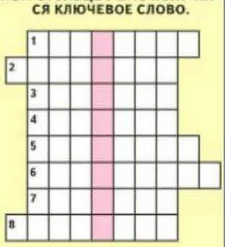
Рассказик

Беременная говорит подруге: «Сегодня разбила тарелку. Плохая примета. Ой, я так боюсь, не стало бы хуже моему ребеночку». Подруга: «Ерунда! Когда меня мама носила, она разбила грампластинку, так со мной ничего, ничего, ничего...»

Анаграммы

Из труса — в казаки

СОСТАВЬТЕ СЛОВА ИЗ БУКВ ПРЕДЛАГАЕМЫХ СЛОВОСОЧЕТАНИЙ И ВПИШИТЕ ИХ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СТРОКИ. ТОГДА В ВЫДЕЛЕННОМ СТОЛБЦЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.



1. Нота + трек
2. Барк + анод
3. Лик + тема
4. Ком + фарш
5. Трус + амба
6. Пена + казак
7. Вода + Ока
8. Ара + скунс

После того как маленький Витя научился считать, папе пришлось делить пельмени поровну.

МИР комфорта — Отправка заказов в течение в 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Чудо-печь
Используется МЧС России!

Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.

С ней Вы:
- **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили

Цена: 2800 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.

Надоела ручная стирка?
Представьте себе, Вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи,** «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода!**

Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**
20 Вт, 200 гр.
Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кто ещё хочет стать предпринимателем?
8 способов выгодно распорядиться зарплатой!

Организуйте своё производство:
1. Брусчатки;
2. Газо-пенобетона;
3. Шлакоблоков;
4. Колодезных колец;
5. Шелкографии;
6. Флокирования;
7. Витражей;
8. Сварочных работ.

Цены на наше оборудование доступны каждому!
www.ksin.ru

Закажите бесплатный каталог.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена — 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! РЕКЛАМА С 154
ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.
РЕКЛАМА С 149

РАССКАЗИК

В Одессе в маршрутке мать сует сыну грудь: «Боже, у ребенка нет аппетита! Сынок, надо кушать! Кушай, а то дяде дам!» Ребенок сосет, потом бросает. Мамашка снова: «Что за аппетит! Вот дяде отдам!» Сын сосет, потом бросает. Мамашка, сердито: «Не будешь? Сейчас дяде дам!» Мужик рядом: «Женщина, вы определитесь уже, а то я третью остановку проезжаю...»

Акулий Жир
спасет всегда!!!

КАК ЗАБЫТЬ ПРО АЛЛЕРГИЮ И ДЕРМАТИТ?
Аллергия, дерматиты, нестерпимый зуд – СКОЛЬКО МОЖНО? Крем **«АКУЛИЙ ЖИР И ЧИСТОТЕЛ»** снимет зуд, успокоит воспаленную кожу, сбережет ваши нервы и деньги!

МОЛОДЕЕМ НА ГЛАЗАХ!
Бальзам **«АКУЛИЙ ЖИР и РОМАШКА АПТЕЧНАЯ»** избавит от морщин, кругов и отеков под глазами. Надолго дарит коже свежесть и здоровый вид. И пусть завидуют подруги!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
Варикоз, ноги отекают и болят - это про вас? С кремом **«АКУЛИЙ ЖИР и ЛЕСНОЙ ОРЕХ»** боль и отеки уйдут как дурной сон!

ПЯТОЧКИ КАК У МЛАДЕНЦА!
Кожа на пятках грубая, с трещинами сладу нет? С кремом **«АКУЛИЙ ЖИР и ОБЛЕПИХА»** пятки станут мягкими, от трещин не останется и следа!

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ!
Колени не гнутся, в поясницу вступило, пальцы сводит? Крем **«АКУЛИЙ ЖИР с МУРАВЬИНОЙ КИСЛОТОЙ и САБЕЛЬНИКОМ»** устранит проблему, как рукой снимет – быстро и надолго!

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва 9263642, 9533940; Санкт-Петербург 3010929, 7034530; Благовещенск 518017; Братск 302656; Брянск 331551; Владивосток 404404, 499510; Владикавказ 442641, В.Новгород 557777, 733519; Воронеж 568979; Магадан 50829; Махачкала 932970; Мурманск 89217347696; Нижнекамск 320003; Новокузнецк 89059668315; Новосибирск 2927757, 3040788; Омск 322814; Пермь 2911190; Поволжье 88001001112; Пятигорск 89614669970; Сибирь 88002000282; Сургут 341111; Улан-Удэ 434459; Хабаровск 770800; Чита 232101.
Телефон для справок: (495) 790-48-40, 510-99-52, 786-34-00, 600-67-81, 8-906-775-00-50 **www.luchiks.ru**
Декларации о Соответствии: РОСС RU.ПР73.Д03248, РОСС RU.ПР73.Д01730, РОСС RU.ПР73.Д01727. РЕКЛАМА С 137
ООО «ЛУЧиКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 5, корп. 1. ОГРН 1027743017796. Косметические средства. Не являются лекарством.

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ — «БИМАГ»!

Наконец-то это случилось. Кто-то отсеял весь мусор, перестал пускать пыль в глаза и создал удивительный прибор... который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомлённому болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья. Уникальный «Бимаг» третьего тысячелетия готов помогать Вам уже сейчас. И вы будете поражены эффективностью этого прибора!

ДОКТОР ВСЕГДА С ТОБОЙ
Представьте, что где бы вы ни находились — дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, — вы носите с собой крохотного доктора. В любое время вы можете заказать своему мини-доктору необходимое именно вам лечение. Знакомьтесь, первый биполярный прибор от учёных Санкт-Петербурга — «Бимаг»!

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...
«Бимаг» действительно мощный и эффективный прибор, несмотря на компактные размеры. К примеру, за несколько недель использования «Бимаг» вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете избавится от хронической усталости.

Вы можете с высокой эффективностью использовать «Бимаг» при лечении таких грозных заболеваний:

- **заболевания опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;
- **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние;
- **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания печени и желчного пузыря;
- **заболевания мочевыделительной и половой систем:** импотенция, простатит, аденома предстательной железы;
- **заболевания лор-органов:** ангина, хронический бронхит, аллергия и многие другие заболевания.

Когда вы познакомитесь с «Бимаг» то вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы. Но, возможно, самой большой выгодой может стать сэкономленная гигантская сумма денег, которую вы сейчас тратите на таблетки вовсе не такие безобидные для здоровья. Ведь бездумный приём лекарств и «волшебных» добавок неизвестного происхождения могут оказаться бомбой замедленного действия. Совершенно иное дело «Бимаг» — никакой химии, никаких проводов и дополнительных затрат. Абсолютно научный прибор, который будет работать для Вас минимум 5 лет.

ФЕНОМЕН «Бимаг»!
Возможно, вы уже слышали о лечебных магнитных полях, которые улучшают состояние кровеносной системы и капилляров и являются мощным очистителем сосудов от холестериновых отложений. Может быть, вы даже пользовались некоторыми приборами магнитотерапии. Но известно ли вам, что северный и южный магнитные потоки вызывают различные специфические реакции в организме человека? На этом уникальном явлении и основан «Бимаг». Конечно, ранние приборы, оказывали определённый эффект, но не обладали свойствами , благодаря которым «Бимаг» фантастически повышает лечебный эффект. Сердце «Бимаг» — двухпоточный магнитный индуктор дифференцированного действия. Отсюда и высокая эффективность «Бимаг», подтверждённая благодарными отзывами пациентов.

Не упусти свой шанс сказать болезням СТОП! Если вы устали от болезней и таблеток, вы должны попробовать в действии уникальный «Бимаг», даже если вы разочарованы в других приборах, вы должны попробовать! Если вы будете сидеть на месте и ждать, пока кто-то другой решит все проблемы с вашим здоровьем, то станет не плохо, а еще хуже. Знакомство с этим прибором позволит вам сказать: «Я рад, что приобрел «Бимаг». Здоровья вам!

www.pro-bimag.ru

«Бимаг» — это удивительный прибор от учёных Санкт-Петербурга. Очень компактный и лёгкий, но при этом «Бимаг» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многих других болезнях. Прекрасно когда в твоей жизни появляется надёжный союзник в борьбе с недугами.

**Дорогие мои,желаю вам здоровья и долголетия!
Искренне ваш
народный артист СССР
Лев Дуров.**

Для заказа по телефону: 8(937) 873-52-55. Адрес для заказа почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ».
Цена 2 200 руб. + стоимость доставки. ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ цена 1 790 руб. + стоимость доставки (примерно 200 руб.*)
Оплата при получении. Подробнее на www.pro-bimag.ru. В заявке укажите ФИО (полностью), количество, индекс и адрес РАЗБОРЧИВО!
РЕКЛАМА С 153

* в зависимости от региона

ИП Пимонов Александр Юрьевич. ОГРН 308730522600012. РУ №ФСР 2011/10100 от 11.02.2011 г.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Гороскоп с 16 по 29 ноября

Болит сердце? Поругайте вслух своих обидчиков

ОВЕН Не пытайтесь объять необъятное. Звезды советуют вам выбрать из всех возможных целей одну, самую главную. Проблемы, связанные с деньгами, решайте постепенно, хорошо обдумывая каждый свой шаг. В крайнем случае родственники дадут взаймы нужную вам сумму. Не исключены проблемы с кишечником. Не спешите глотать слабительное. Наладить работу кишечника, а заодно и печени, почек, а также успокоить нервы можно, перебирая четки или крупные бусы. Причем если задействуете большой и указательный пальцы, то легко очиститесь от кишечных завалов, а если указательный заменить на средний палец, нормализуется работа желчного пузыря.

ТЕЛЕЦ Хмурые чувства часто вызывает беспробудно серая погода. Постарайтесь избегать однообразия хотя бы в пище: чередуйте блюда, ищите новые вкусы. Пусть на вашем столе в эти осенние деньки будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они справятся с плохим настроением благодаря своему радостному цвету. Кроме того, в них много витаминов, которые укрепят иммунитет. Гипертоникам врачи советуют не забывать о твороге, ряженке и других молочных продуктах. В них есть аминокислоты, благодаря которым в мозге вырабатываются особые вещества, которые не только давление в норму приводят, но и дарят душевное равновесие.

БЛИЗНЕЦЫ Никаких покупок — только деньги зря потратите! Даже пересчитывать наличность звезды не советуют. Найденная монета — к новой любви или интересному знакомству. Вероятно, простуда не обойдет вас стороной. Если нос окажется заложенным, а под рукой не будет капель, лекарство можно сделать из обычного зеленого чая: 1 чайн. ложку сухого чая залейте 1 стаканом кипятка, подождите, пока заварка настоится и остынет. Закапывайте так, чтобы слизистая обильно промывалась раствором. Процедуру проводите 6-8 раз в день.

РАК Возможно, в этот период перед вами встанет дилемма — оставаться на прежней работе или согласиться на новую, поменять место жительства или не сниматься с якоря. В любом случае не стоит принимать быстрые решения. Если в глубине души есть хоть крошечное зернышко сомнения, лучше все взвесить. Времени на то, чтобы сделать правильный выбор, у вас предостаточно. Кстати, пора укрепить десны, если не хотите потерять зубы. Обратите внимание: с ними не все в порядке! Смочите в соке каланхоэ ватный тампон и прикладывайте к деснам на 20 минут. Если десны уже воспалены, повторяйте процедуру 3-4 раза в день после еды, а для профилактики — 1 раз в неделю, но лучше курсами по 2 раза в день 7-10 дней подряд.

ЛЕВ Вам грех не воспользоваться благосклонностью звезд. В семье наступит полная гармония. Не огорчайтесь по пустякам, не позволяйте себе раздражаться и тем более срываться на окружающих — тогда ничто не помешает вашему спокойствию. Не исключено, что могут напомнить о себе давние проблемы. Советуем сразу же заняться их решением, иначе они еще долго будут тянуться за вами. Не исключены проблемы с сердцем. На всякий случай рецепт: при аритмии накапайте на сахар в чайной ложке 20-30 капель спиртовой настойки календулы (1:10) и рассосите. Поможет лучше всякой валерианы.

ДЕВА Не окружайте себя серыми предметами. Они угнетающе действуют на психику и зачастую становятся виновниками раздражительности, вспыльчивости и даже депрессии. В хмурую осеннюю пору окружите себя теплыми красками — желтой, оранжевой, зеленой, красной. Именно эти цвета помогают встрепенуться, избавиться от усталости и депрессии. А еще осеннее ненастье помогут пережить ванны с добавлением масла цитрусовых — они тонизируют и бодрят. 6 капель масла любого цитрусового (грейпфрута, лимона или апельсина — продаются в аптеках) смешайте с небольшой горсточкой морской соли и добавьте в теплую воду. Ванну принимайте 15-20 минут.

ВЕСЫ Держите себя в руках: частые смены настроения, необдуманные поступки могут испортить ваши отношения с окружающими. И не обращайте внимания на сплетни, касающиеся вашей личной жизни: только испортите настроение. А пока, если почувствуете, что отрицательных эмоций хватили через край, устройте себе эмоциональную разгрузку: сходите в гости, поругайте вслух своих обидчиков, на худой конец позвольте себе выспаться. Ничто так не разрушает сердце, как длительное пребывание в состоянии стресса. А может, вам просто надо побыть одному?

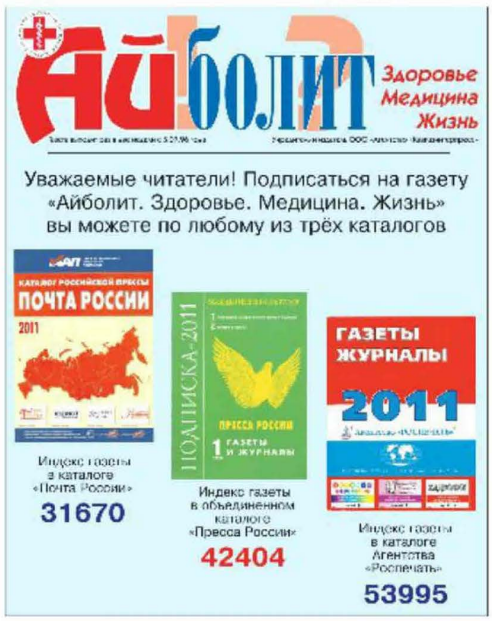
СКОРПИОН Излишняя суета, пустой треп и бессмысленные поездки способны высосать из вас последние силы. Отложите все малозначимое на будущее, иначе вас не хватит на действительно назревшие дела. Конфликты с друзьями, соседями, родственниками могут возникать на пустом месте. Чтобы не рассориться со всеми, держите эмоции под контролем, иначе не избежать проблем со здоровьем. Уязвимы почки, особенно если мочеполовая система — ваше слабое место. Чтобы предупредить обострение, заварите очищенные тыквенные семечки кипятком (1 чайн. ложка семечек на 1 стакан кипятка) и пейте как чай.

СТРЕЛЕЦ Самое сложное, с чем придется столкнуться, — это проблема выбора: звезды предлагают столько заманчивых вариантов, что глаза разбегаются. Но вы точно знаете, чего хотите? Вот и не отвлекайтесь на пустяки. Не поленитесь преодолеть полосу препятствий: за финишной чертой вас ожидает великолепный приз. Одевайтесь, даже если на улице не очень холодно. Погода обманчива, и легкий ветерок надует не простуду, так простред, не простред, так воспаление седалищного нерва. Если, не дай бог, воспалился седалищный нерв, смешайте нутряной жир с растертыми в кашицу стручками горького перца (1:1), наложите на плотную ткань и прикрепите к больному месту на 5-10 минут.

КОЗЕРОГ На ближайшие две недели изымите слово «да» из собственного лексикона. Вам лучше отказом ответить на большинство предложений. Полагайтесь на себя и плывите по течению. Один лишний шаг в сторону может привести к серьезным проблемам. Возвращаясь домой, воздержитесь от разбора полетов. Вместо этого уделите внимание собственному здоровью. Например, приведите в порядок нервную систему. Поможет в этом чернослив: 1 стакан чернослива промойте, залейте 0,5 л кагора, нагревайте, пока на крышке не появятся капли спирта, добавьте 5-7 горошин черного перца, лавровый лист, 4 бутона гвоздики, 1/4 чайн. ложки кардамона. Плотно закройте и охладите. Пейте по 20 г 2 раза в день. Этот напиток — прекрасное средство для профилактики гриппа и простуды.

ВОДОЛЕЙ Вам можно позавидовать — впереди нескончаемая полоса чудесных новостей, радости и приятных встреч. От всего хорошего, что с вами случится, голова может пойти кругом. Постарайтесь в этом круговороте событий не забыть о том, что на дворе поздняя осень. Укрепляйте здоровье, оно вам ох как пригодится. При первых признаках простуды смешайте по 1 чайн. ложке цветков календулы и листьев эвкалипта, заварите стаканом кипятка, настаивайте, выпейте в течение дня глотками. Простуда пройдет.

РЫБЫ Непростой период: кажется, что вы совершенно выбились из сил. Чтобы преодолеть это отвратительное состояние, поговорите по душам с человеком, которому доверяете. Не стоит закрываться от мира, чтобы уберечься от вируса гриппа. С началом холодов пейте чай с лимоном и малиновым вареньем. Еще полезнее растереть несколько ягод калины с медом, добавить стакан кипяченой воды и 1-2 чайн. ложки яблочного уксуса и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до и через 30 минут после еды. Можно изрубить и положить в комнате еловые ветки — действует как антибиотик.



В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**
СИНЯКИ НА НОГАХ. В ЧЁМ ПРИЧИНА?

✓ **Ещё та проблема**
АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД: НАСМОРК, СЛЁЗЫ, КАШЕЛЬ.

✓ **Советы психолога**
ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ИСТЕРИЕЙ. КАК С НИМ ОБЩАТЬСЯ?

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет: 16.11.2011 г. Подписано в печать: 15.11.2011 г. в 14.00. Полиграфия в 14.30. Тираж 204625 экз. Заказ 994. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Ачинск, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 261075 экз.